ఓం.

అపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము

(మానవుని ఆరోగ్యము! క్లుప్తజీవనము, తృప్తి,

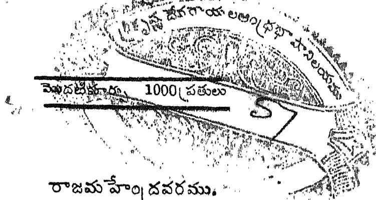
జాత్యౌన్నత్యమునకు,

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు

ప్రకృతిచికిత్సప్రోత్సాహకర్త

జలసూర్యకిరణప్రకృతి చికిత్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమము.

రాజమహేంద్రవరము.



మొదటికూర్పు 1000 ప్రతులు

రాజమహేంద్రవరము.

శ్రీలలితా ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రితము

 1929 వెల రు 2-0-0



బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు

ప్రకృతి చికిత్సాప్రోత్సాహకర్త

రాజమహేంద్రవరము.

ఓమ్

ప్రార్థనశ్లోకములు.



శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగురుభ్యోనమః

శ్లో॥ అగజాననపద్మార్కం గజాననమహర్నిశం
అనేకదంతం భక్తానాం ఏకదంత ముపాస్మహే॥ 1

శ్లో॥ సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణి
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా॥ 2

శ్లో॥ జ్ఞానానందమయం దేవం నిర్మలస్ఫటికాకృతిం
ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవ ముపాస్మహే॥ 3

శ్లో వందేహం మంగళాత్మానం భాస్వంతం వేదవిగ్రహం
యాజ్ఞవల్క్యం మునిశ్రేష్ఠం జిష్ణుం హరిహర ప్రభం 4

శ్లో॥ జితేంద్రియం జితక్రోధం సదాధ్యానపరాయణం॥
ఆనంద నిలయం వందే యోగానందమునీశ్వరం॥ 5

గీత ౧౧ అ

౧. నమః పురస్తాదథ పృష్ఠతస్తే।
నమోస్తుతే సర్వతఏవ సర్వ।
అనంతవీర్యా మితవిక్రమ స్త్వం।
సర్వం సమాప్నోషి తతోసి సర్వః॥

౨. త్వమాదిదేవః పురుషః పురాణః।
స్త్వ మస్యవిశ్వస్య పరం నిధానం।

వేత్తాసి వేద్యంచ పరంచధామ।
త్వయా తతం విశ్వ మనంతరూప॥
3 పితాసి లోకస్య చరాచరస్య।
త్వ మస్య పూజ్యశ్చ గురు ర్గరీయాన్।
న త్వత్సమో స్త్యభ్యధికః కుతో న్యో।
లోకత్రయే ప్యప్రతిమప్రభావ॥
౪. తస్మాత్ప్రణమ్య ప్రణిధాయ కాయం।
ప్రసాదయే త్వా మహ మీశ మీడ్యం
పితేవ పుత్రస్య సఖేవసఖ్యుః
ప్రియః ప్రియాయార్హసి దేవసోఢుం॥
౫. నమ స్సవిత్రే జగదేక చక్షుషే।
జగత్ప్రసూతిస్థితినాశహేతవే।
త్రయీమయాయ త్రిగుణాత్మధారిణే।
విరించినారాయణశంకరాత్మనే॥
౬, ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్
జ్ఞానమిచ్ఛేన్మహేశ్వరాత్।
ఆయుర్వైశ్వానరాదిచ్ఛే
న్మోక్షమిచ్ఛేజ్జనార్దనాత్.

అంకితము.

ఎల్లజగత్తునకు గన్నువంటియు యావత్తు జగత్తునునిర్మించి క్రమముగా వృద్ధిపరచుచు చివరకులయము చేయగలిగినట్టియు బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరుల స్వరూపములు వారివారి గుణములతో విధులునెరవేర్ప ప్రత్యక్షముగా సాక్షాత్కరింపదగు దైవస్వరూపుడును మిత్ర,రవి,సూర్య, భాను,ఖగ, పూష,హిరణ్యగర్భ, మరీచి, ఆదిత్య సవితృ, అర్క, భాస్కరులను పన్నెండు నామములతో విరాజిల్లు సూర్యభగవానునకు ఆరోగ్యవంతుల అరోగ్యము కాపాడి వ్యాధిగ్రస్తుల రుగ్మతలు పోగొట్టి ఆరోగ్యము కలుగజేసి పైయుభయ పక్షములవారికి ఆయుర్దాయము జ్ఞానమును సూర్యోపాసనవలన శుక్లయ జుర్వేదమను గ్రహించిప్రపంచమందు నిలుపగలిగిన శ్రీయాజ్ఞవల్క్య ఋషిసంతతి వాడను గనుక ప్రత్యక్షదైవమగు సూర్యభగవానునకు పుష్పాంజలితో త్రికరణ శుద్ధిగా అంకితముచేయుచున్నాను

గ్రంథకర్త

రాజమహేంద్రవరం.
4—11—1928

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు
ప్రకృతి చికిత్స ప్రోత్సాహకర్త

ఉపోద్ఘాతము

నన్ను నామిత్రులు అనేకమంది ప్రకృతి చికిత్సావిషయమై పలుమారులు గ్రంథము వ్రాయుమని ప్రోత్సాహపరచి తొందరపెట్టినందున మునుపు 1915 సం||లో "ఆరోగ్యనారాయణము" అనుజలచికిత్సాగ్రంథమును "మానసికశాస్త్రము" అను సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథమును వ్రాసియున్న మానసిక ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను వ్యవహారిక గ్రంథములను కాలోచితము అగుపరిస్థితులను విద్యార్థుల కొరకు గ్రంథములు వ్రాయబూని ఆరోగ్య నారాయణములోనుండి కొన్ని భాగములు పత్రికాపత్రికలలో ప్రకటించబడి యున్నవి. ఆగ్రంథము వ్రాయుట పూర్తి యైనప్పటికి ప్రకృతి వైద్యములలో నున్న అన్నమాలిక చికిత్స పద్ధతులలోను ప్రకృతి చికిత్స పద్ధతులలోను లోటుకనిపించి నిలిపివేసితిని. అప్పటినుండియు వ్రాసిన గ్రంథములను అచ్చుకు పంపుట నిలిపివేసి సిద్ధముచేసిన లోటునుఅనగా ఎల్లచికిత్సాపద్ధతుల లోటులకుమూలకారణము పరిశీలించుటలో ప్రయత్నించుచు పరిష్కారము క్రమక్రమంగా నిదివరకు నాచే వ్రాయబడిన గ్రంథములన్నియు ప్రకృతి చికిత్సాపద్ధతుల ననుసరించినట్లు తోచియుండిన గ్రంథము వ్రాయబూనినాను.

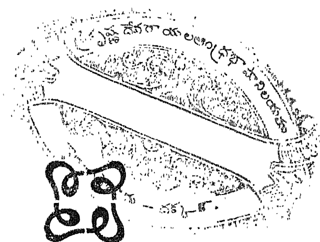
ఈచిన్నపుస్తకము వ్రాయుటలో జగత్కల్యాణముకొరకు నాతోడి మానవులకు ఒకవినయ పూర్వకమైన విన్నపము నివేదించుటయే అయియున్నది. నేనుగడచిన 16సం॥లకు పైగా నాశక్తి కొలది ఆహారవిషయములోను వ్యాధిని గురించియు అనేక విధములుగా పాటుపడుచున్నాను. గత9సం॥లనుండి బెజవాడనుండి వెలువడుచూ ప్రకృతి జీవనమును కొనియాడి మూలికాశస్త్ర చికిత్సలనుఖండించు ప్రకృతిపత్రిక వార్షికోత్సవకాల సభలయందు సభ్యులు యావన్మందిఫలాహారమువిందులారగించి ఎవరిఇండ్లకు వారు వెళ్ళిపోవుట తటస్థించుచున్నది గాని కేవలము అపక్వాహారమే అనగా అగ్నిస్పర్శలేని ఆహారమే సృష్టిలోని యావజ్జగమందుండుమానవకోటికినిత్యకృత్యములోఆహార విహార నిద్రామైథునాది క్రియలకు సరిపోవునను జ్ఞానము గడచిన కొలది కాలము క్రిందటనే పొడగట్టినది. అప్పటినుండియు కుటుంబములో బాలురు వృద్ధులు అవలంబించునట్లు నాఆచరణ ఆకర్షింప జేయుటయు జరుగుచున్నది. క్రమముగా మమ్ములను చూచి బంధుమిత్రు లవలంబించి లాభము సుఖము బడయుచున్నారు. ఇట్లు అపక్వాహారము వివిధ వయస్కులగు స్త్రీపుష దేహములందలి మంచి మార్పులు నాస్వానుభవమువల్ల పరిశీలించగా ఒకనూతన సూత్రము మెరపువలె పొడగట్టినది దీనివలన జగత్తునందుండు మానవకోటికి నిత్యానందము పరమ సుఖము తృప్తిఏర్పడునని తలచి ఎంత శీఘ్రముగా నాభావ-

ను వెల్లడిచేయగలుగుదునా యని యత్యుత్సాహముతో త్వ రపడి విభవసంవత్సర భాద్రపద శుద్ధ౧౧ ఏకాదశీ శుభదివ సమ్ము సరియగు 1928సం॥ సెప్టెంబరు. 25వ తేదీ పగలు2 గం టలకు వ్రాయబూనినాను. ఈగ్రంథమునందలి సూత్రము ప్ర స్తుతము యావన్మానవకోటిలో స్వల్పసంఖ్యాకులకు తప్ప మిగ తా ప్రజకు విపరీతముగాను అసాధ్యముగాను హాస్యాస్పదము గాను తోచును గాని యీసూత్రము కేవలము ఇహమందలి దేహసౌఖ్యమునకే కారణము గాక పరమునందు ఆత్మసాక్షా త్కారము మోక్షులబ్ధికి సాధనమగును దీనిని అవలంబించుటకు పూర్వమునఁగల వ్యతిరేకాభిప్రాయముఒకసారి ఆచరించిన మా త్రములోనే నశించి అనుకూల అనురాగ అభిప్రాయము జనిం చును యీవిధానము ఎట్లు ప్రారంభించిసుఖముగాను నిరపాయ ముగాను ఆచరించుటతో నాకు పరమేశ్వరానుగ్రహము వల్ల గిలిగిన అనుభవమువలన గ్రంథములోఅనవసర ప్రమేయములు సాధ్యమైనంతవరకు రానీయకమనుజసేవాభిలాషతో వ్రాసిన కాత్యాయన సూత్ర శుక్లయజుర్వేద శాఖీయ బొల్లాప్రగడ వంశోద్భవ రామప్పయ్యనప్త గోపాలయ్య పౌత్ర వేంకటాచల రామలక్ష్మాంబపుత్రసుందర గోపాలనామధేయ భరతఖండాం తర్గ తాంధ్ర దేశీయ రాజమంహేంద్రవర పురజన్మాస్థానవాస్త వ్యుడను.

ప్రథమావలోకము నందుగల వ్యతిరేకాభిప్రాయము

ఆచరణవలన, నాఅనుభవమువలన పరిశీలననలన నే వ్రాయగలి గితిని. గనుక ప్రపంచమందెల్ల జాతులవారు జాతికుల భేదములు పూర్వాచారములు పాటించక అనుమానములు సందేహములు త్యజించి నూతన అపక్వాహార సూత్రము ఆచరించి, నిర్మల జీవన సౌఖ్యముగా వాక్యములయందలి సత్యము వారివారి అను భవ పూర్వకముగానే గ్రహించెదరుగాక.

జలసూర్యకిరణప్రకృతిచికి త్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమము. రాజమహేంద్రవరము	ఇట్లువిన్నవించువిధేయుడు భోగ్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు ప్రకృతిచికిత్సా ప్రోత్సాహకర్త



పీఠిక

ఇదివరలో అనేకమంది గ్రంథకర్తలు ఆహారవిషయమై వ్యాధుల గురించి వారివారి అభిప్రాయములు వ్యక్తపరచియున్నారు. ఈగ్రంథములయందలి సారాంశము ఆరోగ్యవంతునకు వ్యాధిగ్రస్తునకు త్వరితముగా జీర్ణమగు ఆహారము జీవధాతువులు (విటామిన్సు) విస్తారముగా నుండు పదార్థములు ముఖ్యములని తెలియుచున్నవి. పక్వాహారముకన్న అగ్నిహోత్రతప్తముగాని ఫలములు, లేతకూరలు, త్వరితముగా జీర్ణమగుననియు అగ్నిహోత్రస్పర్శవలనఅజీర్ణము కలుగుననియు పాలుకూడా పచ్చివేత్వరితముగా జీర్ణము కాగలవనియు ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. గాని అపక్వాహారము ఏవిధముగాతినిన మానవకోటికి అవలంబనీయమో ఆరోగ్యదాయకమో, ఆరోగ్యవంతుడెట్టి ఆహారమాచరింపవలెనో వ్యాధిగ్రస్థుడు వేటిని భుజింపవలయునో విభజనగా సర్వజనసామాన్యోపయోగముగా ఏకసూత్రములో నిముడువిధముగా కనుబడుటలేదు.

రోగాద్వైతసిద్ధాంతము కనిపెట్టగలిగిన లూయీకూనె గారు సహితము అపక్వాహారము వలన, యనిమా మొదలగు కృత్రిమసాధన లక్కరలేకయే విరేచనము స్వభావ సిద్ధముగా ఆసనమునకు పశుపక్ష్యాదులవలెనే అంటుకొనకుండగా సీటిత్తో

కడుగుటగాని కాగితములు గుడ్డలతో తుడుచుటగాని అవసరము లేకుండా అగునని వ్రాసియు గోధుమజావ రొట్టె మొదలగు అగ్నితప్త వస్తువులు వాడుట కంగీకరించిరి. దీనివలన వారు అభినవ చికిత్సావిధానము, దానినివారణోపాయము, గ్రహించుటలోనే మగ్నులగుటచే కేవలమూ అపక్వఆహారము యావత్తు విశ్వమునకు రోగాద్వైత సిద్ధాంతము వక్కాణించినంత స్ఫుటముగా వ్రాసియుండలేదా, లేక వారిచికిత్సావిధానము మిక్కిలి తీవ్రమైన ఆహారనియమము ఏర్పరచిన జనులవలంబింప నేరరనే సందేహమువలనా, అని నాకుడోలాయమానముగా యున్నది. ప్రజోపకారము, మానవసేవజేయ గోరువారు నిజము చెప్పుటకు వెనుదీయుదురా? వారులింగస్నానవిషయములో, ప్రజలు దూషించుచున్నను నిర్భయముగా బోధలు కావించి న్యాయస్థానములందు వారి యెడనున్న నిందలను అతికష్టములతో న్యాయాధిపతుల నొప్పించి తొలగించుకొనిరి. వారువ్రాసిన సిద్ధాంత ప్రకారము ప్రపంచములో ఆరోగ్యవంతుడు లేడనికూడా వ్రాసియున్నారు. వారిచికిత్సావిధాన ప్రకారం చికిత్స అపక్వాహారముతో చేయుట దుర్లభమనే సందేహము వారికి యున్నట్లు సూచన పొడగట్టుచున్నది. ఇట్లూహించుటకు ఒకటి, వారు అపక్వాహారముతోపాటు పక్వాహారము భుజించుటకు రోగులకు సెలవిచ్చుట, రెండు, వారువ్రాసిన శాస్త్రప్రకారము వారికి ఆరోగ్యవంతుడను గౌరవము లేకుండుట, మూడు, వారు

ఆరోగ్యవంతునకు తేజోబల ముండులాగున ఆహక్వాహారము నిర్ధారణచేయలేక పోవుటయే. శ్రీలూయీకూనేగారి పుస్తక ములో ఆహారవిషయమై రోగులతోనే నిలచిపోయినట్లు కన బడుచున్నది.

పాఠకులారా! ఇంటిలోచేరియింటివాసములు లెక్కబెట్టి నట్లు లూయీకూనేగారి పద్ధతుల ప్రకారము ప్రపంచమునకు. నాకూయింత మేలు, నేటివరకూ కలిగియున్నప్పుడు కూనేగారిని ధిక్కరించుటకు నేను పైఅంశములు వ్రాయలేదు. గ్రంథములో వ్రాయబూనిన నూతన సూత్రము విషకుంభమునలె భయంకర ముగా పైకి కనిపించు అమృతకలశవంటిది, కావున పైకాఠిన్య భ్రమవలన అమృతసుఖము ప్రజలుగ్రోలక పోవుదురేమో అనుసంశయముచే పూర్వగ్రంథ విమర్శన, నూతన క్రమ సౌమ్యతను శ్రేష్ఠతను ప్రతిమానవునకుఅవగాహనైన వెంటనే ఆచరింపజేయు ఉత్సాహముతో స్పష్టపరచ వలసివచ్చినది. ప్రస్తుతము ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతమునాకు గోచరణమగుటకు కూనేగారికి, వారికి పూర్వమందు జలచికిత్స మొదలగు పద్ధతులు ఆధారము లైనట్లే, నాకును, శ్రీ కూనేగారి అభినవచికిత్సా శాస్త్రమూటపట్టైనది. శ్రీకూనేగారు నేటివరకూ జీవించియుండిన ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతమయింతకు పూర్వము యెన్ని సంవత్సర ములక్రిందట వారుమనకు తెలిపియుండెడివారో యనినాకు తోచుచున్నది. వారు నేటివరకూ జీవించియుండి యీనవీన

ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతము. చెప్పకపోయియుండుట తటస్థించి ననూ ఇట్టి ప్రజాక్షేమ సూత్రము వెలువడి నందుకు పుత్రాజి చ్ఛేత్పరాజయం అనున్యాయమునకుతండ్రి కుమారునానందముతో వీక్షించునట్లు సంతసించుచు రనినానమ్మకము. ఈనూతన సూత్రముపాడకట్టుటకువారిగ్రంథములో కేవలమూ వచ్చి ఆహారము మంచిదని వ్రాసిన వాక్యమే ఆధారమైనదికావున వారికి నే యంతయుకృతజ్ఞుడను.

ఈనూతన సూత్రము యెన్నటికి నసించదనియూ అతిశీఘ్రముగా దినదిన ప్రవర్ధమానమై ప్రస్తుతమమను లోయున్న అనాది సిద్ధముగు చికిత్సాపద్ధతులను తత్సంబంధమైన శాస్త్రములనూ శ్రీపరమేశ్వరానుగ్రహము వలన తల క్రిందు చేయగలదని నమ్ముచున్నాను. ఎందువలెననగా ఆహారమే ఆరోగ్యవంతునకు పోషణ పదార్థము, వ్యాధిగ్రస్తునకు దివ్యౌషధము! ఆహారముకానిది శరీరమునకు విషము, అన్నివిషముల్లు, విషతుల్యౌషధములు శరీరమునకు విషములేకావున మూలికా చికిత్స విష ప్రయోగము, శరీర నాశనకరమని ఏర్పడుచున్నది. కావున మనకు నిత్యములంభిచునట్టియు తెలిసి నట్టియు ఆహారపదార్థములను విసర్జించి మనకు తెలియనట్టియు మరియొకరియందు నమ్మకముంచి మూఢవిశ్వాసముతో ఏమిజరుగునో మనకుగాని వాటిని యిచ్చినవారికి గాని తెలియనట్టి పదార్థసేవయెంత అపాయకరమో హానికరమో ఆలోచింపుడు

రసాయనశాస్త్రజ్ఞులు ఏపదార్థముగాని అగ్నిహోత్ర

స్వర్ణశోకిన ప్పుడు క్రొత్తవస్తువులుగామారనని చెప్పుచున్నా
కావున నిత్యమూ వివిధ ఆహారపదార్థములు వివిధ
వులతో చేర్చి రకరకములు వంటలు చేసినపుడు యెన్ని నూ
పదార్థములు అధిక వేడిమితో ఏర్పడుచున్నవో యోచిం
ఇట్లేర్పడిన నూతనపదార్థములు వేడివలన జీర్ణమునకు యెంత
మగుచున్నవో గ్రహింపుడు. ఇట్టువంటవలన ఏర్పడిన ప
ములు మానవుల జీర్ణకోశములలోనికి ప్రవేశించినతోడనే
సృష్టిలోని సహజగుణములునసించి నూతనగుణములతో క్ర
వస్తువులుగా చేరుచున్నవి. ఇందువలన సృష్టిలోని ఓప
(ఆహారపదార్థ) గుణములు భిన్నగుణములుగా మారుటచే
శరీరముల ఆరోగ్యముచెడి ఉష్ణమేర్పడుచున్నది. ఒకరి
అనియు ఒకరికి వాతమనియూ మరియొకరికి పైత్యమని
బాధపడుచున్నారు. ప్రేగులయందలి పదార్థము జీర్ణమ
వులిసి పొంగి పైకికల్లుకుండలో కల్లుపొంగినట్లు తలవైప
దేహముచివర భాగములకు వ్యాపించి అచటనుండి
దేహమందటంటనూ నిండుగాచేరిఘనీభవించుచుండును ఇ
గులయందలి స్వాభావసిద్ధమగు గుణములేని ఆహారపదార్థ
మార్పుచేవివిధఆసౌఖ్యములు బాధలు వ్యాధులువర్పడుచు
ఇదిగాక శరీరపోషణకు కొన్నిజీవఅణువులు అ
మనిన్ని, అవి సృష్టిలో కొన్నికొన్ని వస్తువులందుండునని
వైద్యవేత్తలు వక్కాణించు చున్నారేగాని అట్టిజీవఅణు
గల సమస్త పదార్థములు శరీరములోనికి మనుజుని పూ

భము పోషణకొరకు యట్లు ప్రవేశింపజేయుటయో సర్వజను లకు వీలగు మార్గమున తెలిసియుండబడలేదు. ఈగ్రంథములో సృష్టిలోని వస్తువులు ఏరీతిగా క్షేమార్థము మానవుడు భుజింప వలెనో, ఏవిధముగా ఆహారపదార్థములు అగ్నిస్పర్శ తత్సంబంధమైన వంటవలన హాని తొలగిపోయి జీవఅణువులతో ఆహారము భుజించుటయో వ్రాయబడియున్నది.

ఇందువలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము కలిగి మానవునకు యెట్లు ధనవయము యెన్నివిధములుగా తగ్గుచున్నదో స్పష్టముగా వ్యక్తపరుపబడినది.

మరియూ యీగ్రంథమునందు సృష్టిలోని యెల్లమానవకోటికి ఏకరీతి అపక్వాహారము అవలంబనీయమో, మానవుడు ఏక విధముగు స్వల్పచౌక ఆహారముతో శరీరబల పరాక్రమములు గలిగి జీవింపగలడో, ప్రత్యక్ష ఆచరణకుసాధనములుకనుబరుపబడియున్నవి. ఇట్టి ఆచరణకు పూర్వాచారములను త్యజించుటలో మానవులకుగల సహజసందేహము అనుమానము అడ్డేగాని ప్రారంభించిన శాశ్వత సౌఖ్యము ఆనందములో నోలలాడుచుందురు.

ఈక్లుప్తాహార సమస్యవలన మనుజులు తిరిగి వ్యవసాయవృత్తి నిమిత్తము యెట్లు ఒత్తిడిగల పట్టణములను వదలి తిరిగి వారివారి పల్లెలు చేరుదురో చూడుడు చెట్లనుండి సారము నాశనముగాని ఆహారపదార్థములను భుజింపవలెనన్న ఆశ్రమములు ఏర్పరచుకొని గాని యింటిచుట్టుయున్న దొడ్లు పెరళ్ళలో గాని పాదులు, చెట్లు బెట్టుకొని, పండించుకొనవలెను.

వ్యవసాయవృత్తివలనయంతసంపూర్ణముగా యవరికివా రు స్వేచ్ఛగా వివిధపదార్థములు తనకూ, తనతోడి మానవులకూ, తృప్తిగా సరిపోవులాగున అధికముగా పండించుకొనగల సామర్థ్యము స్వాతంత్ర్యతో ఏర్పడును. మానవుడు తిరిగిసృష్టిలోని చెట్లుపశువులుతోడి జీవకోటితో యంత్రముల సంబంధములేక జీవించి ఆనందించును.

ఇట్టిజీవనమువలన తృప్తిఏర్పడిన నవీననాగరకతగల ఎల్ల చోట్లనుగల దురాచారములు దొంగతనము వ్యభిచారము మొదలగు దోషములు నసించి మానవులమనములు ఈశ్వర శోధన, ఆయన మహిమల యందలి విలాసనాపరిశీలనలోమగ్నులై జగత్ కళ్యాణమేర్పడును ఇవిగాక బుద్ధిమంతులు వేరువేరుగా విభజన చేసి వ్రాయగలిగినన్ని క్షేమములునుగలుగుయిట్టి సమస్యయంతటి ఆర్థికసమస్యయో, దేశక్షేమముకోరు నాయకులు యోచించి వారువెంటనే అవలంబించి దేశకళ్యాణము చేయబూనుటకు కోరుచున్నాను. ఇట్లే, దేశములోని వారందరు శీఘ్రముగా ఆచరించిన దారిద్ర్య ముదానికి సంబంధమైనబాధలు నసించును

ఇట్లువిన్నవించు విధేయుడగు
గ్రంథలేఖరి
రాజమండ్రి. } బాల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు.
ప్రకృతిచికిత్స ప్రోత్సాహకర్త

కృతజ్ఞత.



నాకు ప్రకృతిశాస్త్రములో ప్రవేశము కలుగుటకు నాదిని 1911 వ సం॥రములో గుంటూరుజిల్లా బాపట్లతాలూకా పుసులూరు గ్రామ వాస్తవ్యులును ప్రస్తుతము బెజవాడ సత్యనారాయణపురవాసులులునగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥ గంధం వెంకటకృష్ణారావుపంతులు బి, యే,గారు కారకులైరి. నేను చెన్నపురమునకు ఫిస్ట్యులా ఆపరేషనుకొరకు యింగ్లీషు డాక్టర్ల సలహానిమిత్తము వెళ్ళియుండగా వీరచ్చటికి శ్రీ లూయీకూనే గారి జలచికిత్సను వీరు నాకు బోధచేసి [illegible]చికిత్సను వారింటియందే నన్నాచరింపునట్లు చేసిరి. వీరితల్లి అన్నపూర్ణమ్మగారు నాకు దయతో నుపచారముచేసిరి. నాకున్న కురుపు 28 రోజులలో మొదిగి పగిలి నయమై పోయినది. అప్పటినుండి నేను రాజమహేంద్రవరము ప్రవేశించి యీజలచికిత్సచేయుచు నాజలచికిత్సా గ్రంథములను తదితరప్రకృతి గ్రంథములను చదువుచుంటిని.

ఆనమయములో నాకు గల సందేహములు శ్రీ॥ లూయీకూనేగారి జలచికిత్సయందలి చిరకాలానుభవంబు గల

రాజమహేంద్రివరపురవాసులగు మ। రా। శ్రీ॥ దువ్వూరి వీరభద్రయ్యపంతులుగారు తీర్చియు ప్రోత్సహించియు, డాక్టరు. యి, డి, బాబిట్టుగారి సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములన్నియు నిచ్చి అందలి సందేహములు తీర్చి నాకు జాలతోడ్పడియున్నారు. కావున పైవారందరికిని నాహృదయపూర్వక కృతజ్ఞతను తెలుపుచున్నాను.

ఈగ్రంథమును ప్రచురించుటకు ప్రోత్సహించిన బందరు పురవాస్తవ్యులును సుప్రసిద్ధన్యాయవాదులునగు మ। రా। శ్రీ॥ వేమూరి చిన్నయ్యారావుపంతులు బి, ఏ, బి,యల్ గారికిని తూర్పుగోదావరిజిల్లా, రామచంద్రిపురంతాలూకా వాస్తవ్యులును పోప్రయిటరులు నగు మ। రా। శ్రీ॥ చింతలూరి సాంబశివరావుగారికిని రాజమహేంద్రిపురవాస్తవ్యులై గౌతమీగ్రంథాలయస్థాపకులునునగు మ।రా।శ్రీ॥ నాళం కృష్ణారావు గారికిని మ।రా।శ్రీ॥ నేతి సోమయాజులుగారి కుమాళ్ళు వెంకటరామయ్యపంతులు బి, యే, బి,యల్ గారికిని నానలహాలు పొంది ప్రకృతి చికిత్సాను సకుటుంబములుగా నొనర్చు కొనుచు నాకుతోడ్పడినందుకు— ఇందులకు నేనెంతయు కృతజ్ఞుడను.

ఇట్లు

గ్రంథకర్త.

—మనవి—



ఈగ్రంథము ప్రారంభించి వ్రాయుచుండగా, గం॥ భా॥ సమానురాలయిన మామాతృదేవత డెబ్బది సంవత్సరములు జీవించి విభవ సం। ర॥ కార్తిక శుద్ధ పంచమికి సరియగు 16-11-1928 సం।రం॥ తారీఖున మరణించుటచేత మరికొన్ని యితరకారణముల వలనను ప్రచురణకింత యాలస్యమైనది. మాతల్లిగారి ఆత్మశాంతికొఱకు నామె శాశ్వత స్వర్గలోక ప్రాప్తికి జన్మరాహిత్యమునకు నీశ్వరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయుఁడు,

గ్రంథకర్త.

విషయసూచిక.



ప్రథమాధ్యాయము.

ద్వితీయాధ్యాయము.

తృతీయాధ్యాయము.

చ తు ర్థా ధ్యా య ము

శ్రీరస్తు.

అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము.

ప్రథమాధ్యాయము.

ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము:—

అనాదిసిద్ధముగా వంటయభ్యాసమై మానవకోటిలో రుచిగల పదార్థములు పెక్కువిధములుగా భుజించుచు ననేక రకముల పాకశాస్త్రగ్రంథములు రచింపఁబడి యున్నవి. మనపురాణములు లోనగు మూలగ్రంథములయందు నయితము షడ్రసోపేతాహారముగా సంతర్పణములుచేసి నట్లును, విందులారగించినట్లును, కనఁబడుచున్నది. నలుఁడు, భీముడు, అతిరుచికరముగా పాకములు తయారుచేయగలిగిన వారైయుండిరనియు, వారు వండిన పాకపదార్థములను జీవములేని మోళ్ళమీఁద పోసిన నవి సయితము చిగిరించినవనియు కథలు చెప్పుకొనుచుండుట కలదు. కాని యపక్వాహారవిషయమై మాత్ర మెట్లు సర్వజన సమాజనముగా నడిపించుటయో మనభరతవర్షమందలి గ్రంథములలో గాని ప్రపంచమందలి యితరజాతులలోని గ్రంథములలోఁ గాని కనిపించుటలేదు. అపక్వాహారవిషయములో భరతవర్షమునందు ఋషులుమాత్ర మవలంబించి నట్లును వారు సయితము కందమూలముల

గ్నిహోత్రిస్పర్శవలన పచనమైనపిష్టము నారగించినట్లును తెలుచున్నది. సహజముగా పట్టణములయందు పల్లెలలోనుండు జనులకు వ్రతములయందు దీక్షలయందు నపక్వాహారము ఫలములతోను, నానవేసి వాడ వేసిన పప్పు పదార్థములతోను నియమితము నున్నట్లున్నదిగాని, అనుదినము నిత్యాహారము క్రింద కేవలము జనులున్నట్లుగాని అట్టికుటుంబములు కొన్నికలిగియున్న గ్రామములుగాని పల్లెలుగాని యున్నట్లు యుగాంతరములనుండి నేటివఱకునున్న గ్రంథములవలనకనిపించుటలేదు. కాని కొలఁదిమంది మానవులు వారి వారి యిష్టానుసారము వారి వారి కనుకూలములగు నాహారములను అనుకూల పదార్థమిశ్రమములుగా నపక్వాహారములను దినుచు సకృత్తుగా నొక్కొక్క గ్రామమునందు స్వల్పసంఖ్యగా కనబడుచున్నారు. నేటికాలమున నిన్ని వార్తాపత్రికలుండి మిక్కిలి నాగరికతతో నున్నకాలమైనను అమెరికా, యూరప్, ఆఫ్రికా, ఆసియా ఖండములమొత్తములో నపక్వాహారము తీసికొని జీవించువారిని లెక్కవేసినయెడల సంఖ్యయెంతో స్వల్పముగా దేలునని మానమ్మకము. అపక్వాహారము మంచిదనికొని యాడువారైనను అపక్వాహారము పక్వాహారము భుజించినంత రుచిగా భుజింపలేక యున్నారు. దీనికిఁ గారణములు విచారించిన జనమాన్యములో నపక్వాహారమునందు ప్రీతిగలవారికి సయిము ఆయాహారముతిని పక్వాహారము భుజించినపుడుండు

తృప్తి, పుష్టికను గొనలేకపోవుటచేతను, పక్వాహారముకన్న పచ్చిపదార్థము లాకలి తీరునంతగా తినుటకు ధనవ్యయ మధిక మగుటచేతను, జనసామాన్య మవలంబింప జాలకున్నది.

పక్వాహారముకన్న నపక్వాహారము అందఱకు నధిక మను పక్వాహారములతోఁ బాటుగాని అంతకన్న తక్కువ వ్యయముతో నాకలి తీఱులాగున శరీరబలము పుట్టి, ఉత్సాహము, రుచి, యథాప్రకారముగా గాని అధికమగు లాగునఁ గాని యుండులాగునఁ గనఁబఱచినచో జనులు మొదట అనుమానముతో నారంభించినను త్వరలో యావత్తు మానవజాతియు నపక్వాహారము నవలంబింపఁ గలరనియు నిది జాత్యౌన్నత్యమునకు భగవదుద్దేశమనియు స్ఫురించుచున్నది. కాని యెడల నీనూతనసూత్రము వెలువడదు. దీనియందు జనులకుపక్వాహారముకన్న చౌకయగు నాహారము మితవ్యయముతో శరీరపుష్టి బలము, ఉత్సాహము, రుచి, కలిగి వ్యాధిలేక ఆరోగ్యవంతులగుదురు.

ఈమార్గము పూర్వ మవలంబించినవారు జనసామాన్యమునకు సరిపడునట్లు చెప్పలేకపోవుటకు కారణము సర్వజనులకు తత్త్వభేదము లుండుననియు, యావజ్జనులు సుఖమునుండి మరలి కష్టపడలేరను సందేహముచేతనో వారికి క్రమము స్ఫురింపకపోవుట చేతనో అయియుండును. ఏవిధముచేతనైనను సందేహమే కారణమగుచున్నది.

ఏ రెండు మానవశరీరముల తత్వములు సమానముగా నుండవనియు నందువలన వ్యాధులు చికిత్సాభేదము లుండవలె ననియు నొకరి యాహారము మఱియొకరికి విషమనియు ననేక వైద్యగ్రంథములు సామాన్యముగా వ్రాసియున్నవి. ఈనిర్వచనములు నిలువఁ జాలవని మేము రుజువు చేయుచున్నాము.

ఇట్టి నిర్వచనములు మనుజులకేనా? సృష్టిలో యితర జంతువులకుఁ గలవా యని పరిశీలించినపుడు పై రెండంశములు నిలుచుటలేదు. మానవుఁడు గాక మఱియేజంతువును దీనికొన్న నవియన్నియుఁ బ్రకృతిలో స్వేచ్ఛగా విహరించునపు డొక్కొక్క జాతి యేక తత్వముతోను, ఏక ఆహారముతోను వర్ధిల్లుచున్నవి. మానవుఁడు కూడ భగవంతుని సృష్టిలోనివాఁ డైనపుడు ఇతరజంతువులవలెనే పైయంశములు మానవునికి మాత్ర మెట్లు వర్తింపకుండును? కనుక మానవతత్వములన్నియు సమానములే. అన్నితత్వములు సమానము లైనప్పు డాహారము మాత్రి మితరజంతువులవలె నేల సరిపడదు? ఆహారములోని లోపముచేతనే శరీరములో తత్వభేదము లేర్పడినవి. ఇంకను నేర్పడ నున్నవి.

మానవునకు భగవంతుఁడు సృజించిన యావ దితర ంతుజాలముకన్న తెలిసికొనుటకు వివేచనజ్ఞానము నధికముగా ఇచ్చియున్నాఁడు. ఇట్టిజ్ఞానమువలన మోక్షసాధనము జన్మరాహత్యము లభించునుగాని అధికజ్ఞానము సృష్ట్యాదినుండి జిహ్వ

చాపల్యమున నగ్నిహోత్రి సాధనముతో మానవుఁడు చెడఁ
గొట్టుకొనుటచే నేటికి రానురాను అజ్ఞాన తిమిరాంధకారము
లోఁ బడి పాపభూయిష్ఠుఁడై ప్రపంచమందెల్ల వ్యాధి, కష్టము
వ్యసనము, పాపము తప్ప మఱియొకటి కానరాకున్నది.

అగ్నిహోత్రుఁడు పంచభూతములలోనివాఁడు. పూజ
నీయుఁడు. అట్టివానిని తరుచు నౌకరువలె మనుజుఁడు చిరకా
లమునుండి అధికశ్రమపెట్టి నీచమైన పదార్థములు పచనము
చేయుటలో వాడుక చేయుటచే మానవకోటిని గోపముచే
గనపడని యిడుములపాలుచేయుచున్నట్లు తోచుచున్నది
కావున నింతటినుండియైనను మానవ జాతి మేలుకొని యామ
హానీయునికి శ్రమ యియ్యమని పూజచేయుదుమని అధికవిశ్వా
ముతో పరిమాణపూర్తిగా గాఢముగా మ్రొక్కుకొని వంట
లుమాని యపక్వాహారభక్షణ మవలంబింపవలెను. ఇట్లు చే
యనంతకాలము వ్యాధులు, కష్టములు, వ్యసనములు తప్పవు.
సృష్టిలో నేజంతువైనను వంటలేక సుఖించుచుండ మానవునకు
మాత్రి మెందుల కింతకాల మాలోచించకుండెనో? దీని
కజ్ఞానమనుమాయ చీఁకటితప్ప మఱియొక కారణానంతరము
కానిపించదు.

సమస్తవ్యాధులు వంటలవల్ల కలిగినట్లు ఒకసిద్ధాంతము
నక్కాణించినమాత్రమున నవీననాగరకులు శాస్త్రజ్ఞులొప్పు
కొనరుగాని వారి రసాయనశాస్త్రము జ్ఞాపకము ఇదివఱకే

యీ పుస్తకములోని పీఠికలోఁ జేసియున్నాము. వంటవలనఁ బ్రాతవస్తువుగాని వస్తువులుగాని నశించుట, క్రొత్తవస్తువులు వేఁడితో నేర్పడుట అని రసాయనశాస్త్రములోఁ జెప్పఁ బడియున్నది. కావున మనము వండునన్ని కాయధాన్యములు, కూరలు, దుంపలు మనకుఁ దెలియని క్రొత్తగుణములతో మాఱి వాటి సమ్మేళనమం దేర్పడిన వేఁడితో మానవుల జీర్ణకోశములోనికిఁ బ్రవేశించుచున్నవి. ఈహేతువు చేతనే మానవునకు సృష్టిలో నితరజంతు జాలమునకు లేని వ్యాధులు బాధలు కలుగుచున్నవి. జంతువులు సృష్టిలో దొరుకు వస్తువులు దొరికినట్లుగాఁ దినుటచే పైవంట అక్కఱలేకయే శరీరములోని రక్తమునందలి సహజోష్ణముచేఁ గడుప నుభాండములోఁ బచనమై త్వరలో శరీరములోనివి విధాంతరాళములకుఁ గావలసిన పోషకపదార్థములుగా మాఱి పుష్టి, బలము, ఉత్సాహము, చురుకు గలుగుచున్నవి మనుజుని జీర్ణకోశములోని పదార్థములు క్రొత్తవగుటచే శరీరాంతరాళములకుఁ గావలసిన సృష్టిలోని ఆహారపదార్థముల సారము పోకపోవుటచే కొన్ని భాగములు క్షీణించి (క్షయవ్యాధిలోవలె) నశించుటయుఁ దటస్థించుచున్నదిఁ ఈహేతువునుబట్టియే జను డితరజంతువువలె చురుకుగాను భీకరముగాను కనుపించుటలేదు.

శీవాణువులు-(విటామిన్స్)

ఇవి పచ్చని ఆకులలోని మొలకలెత్తు ధాన్యములోను కాయగూరలలోను సారవంతమైన ఫలములలోను వెన్న

మొదలగు పదార్థములలోను, ఉండుననియు నేటివఱకు నానా
రకముల జీవాణువులు కనిపెట్టఁబడినట్లు నవీనగ్రంథముల
వలనఁ దెలియవచ్చుచున్నది. ఇట్టి జీవాణువులుగల ఆకులు,
లేతకూరలు, చెట్లనుండి కోసినతక్షణమునుండి వాడుట (అనఁ
గా జీవాణులు తద్వారా ప్రాణశక్తిని గోలుపోవుట) మనమనుది
నము కన్నులారఁ జూచుచున్నాము. ఇట్టి పదార్థములకు సూ
ర్యరశ్మి సోకిన మఱింత వాడుట జీవపదార్థము నాశనమగుట
జరుగుచుండును. అగ్నిహోత్ర స్పర్శమాత్రమున యావత్తు
జీవాణువులు వెంటనే నశించి కేవలము నిర్జీవపదార్థములగు
ననుట బాలునకు సహితము తెలిసినవిషయమే. ప్రాణములేని
పదార్థములు కుళ్లుట సుప్రసిద్ధము. ఇట్టి ప్రాణములేని పదార్థ
ములు ప్రాణముగల మానవకోటి జీర్ణకోశములో చుట్టువలెఁ
బడవేసినప్పుడు మానవుడు ప్రాణములేని ఱాతినిగాని లోహపు
నాణెమునుగాని మ్రింగినప్పుడవియెంత రక్తములోఁ బోషణ
పదార్థముగా కలియునో ఆప్రకారమే జరుగుచుండును మనుజు
డు మ్రింగినఱాయి నాణెము నోటినుండి జీర్ణకోశము గుండబై
టికాసనము ద్వారా వచ్చినట్లే జీవాణువులు నశించుటచే ని
ర్జీవములగు కూరగాయలు, ఆహారపదార్థములు వచ్చుచున్నవి
గాని శరీరపోషణమగుటకుఁ గారణమగుటలేదు, మీఁదుమిక్కి
లి యిట్లు జీర్ణకోశము నుండి బయిటికి వెళ్ళగొట్టుటలో నర
ములశక్తి నశించుచున్నది. నిర్జీవములగు నాణెము, ఱాయి, కడుపు

లోఁ గుళ్ళవు. ప్రాణశక్తి నశించిన ధాన్యములు, కూరలు, కుళ్ళుకారణమున మంశమునకు హేతువులగును. అచేత నపదార్థమును వెళ్ళగొట్టుటలో శరీరమందలి నరములశక్తి న ష్టముకన్న కుళ్ళిన ప్రాణములేని ధాన్యములు కూరలు మొద లగు నాహారపదార్థములను వెళ్ళఁగొట్టుటలో రెండింతలు ఎక్కువ నష్టమగును. ఈవిధముగా కఠినజీర్ణవ్యాపారముచే నా డీవ్యాధులు ఏర్పడి ఇతరవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. కావున నన్నివ్యాధులకు మండము తద్వారా అన్యపదార్థము చేరుటకు వేడిమిపుట్టుటకు నగ్నిసాధనముచే వంటచేయుట కారణమైన దని నిరూపణమైనది.

ఇటుపైని వంట అక్కఱలేక భుజించుటమెట్లో తెలుప బడును. అట్లు అపక్వాహారమును భుజించుటచే కేవలము పూర్ణ ముగా జీవముతోనుండు పదార్థములలోఁ బూర్ణమయిన జీవా ణువు లుండుటంబట్టియు, అగ్నిహోత్రబాధ లేకపోవుటచేఁ గొత్తవస్తువులుగా మాఱని హేతువునల్లను, జీర్ణావయవప్రవే శమైనది మొదలు బైటి కాసనముద్వారా వచ్చువఱకుఁ జల నముతో నోటిలోనుండి రక్తములోఁ గలిసిపోవు పదార్థములు (సాడ్చ్ర్) నోటిలోను, కడుపు జీర్ణమగునవి కడుపులోను చ ముదు పదార్థములు జీర్ణమగుచోట నవియును చిన్నప్రేగులలో యావత్తు పదార్థమును బూర్ణమయిన జీర్ణమునొందియు నీరుపెద్ద ప్రేగులలోహరింపబడియు శరీరమునకనవసరమగు పదార్థములు

విరేచనరూపముగా బయటికి వెడలి దేహము తేలికగానుండును అపక్వాహారము తినువారికి పక్వాహారము తినువారివలె మలబద్ధబాధ యెట్లుండదో యుందు తెలుపఁబడును. విరేచనమే విధమైన యనుమానము దేహములో నెంతమాత్రము మిగులకుండనయినంత కాలము అన్యపదార్థము చేరి వ్యాధికలుగనేరదు. ఏవిధమైనవ్యాధికిని మనుజుడు లోనుగాకుండుటచే మహాయోగులవలెఁ దనజ్ఞానమువలన యోగశాస్త్రప్రవేశమువలన నణిమాదిసిద్ధులు వాయువేగ మనోవేగములతోఁ గూడు ఖేచరీగమనము భీష్మాచార్యులు మార్గదర్శియైనట్లు స్వచ్ఛంద మరణము దీనికిపైగా శాశ్వతముగా దేహము నిలువగలుగు కాయయోగసాధనము, ఆంజనేయ మార్కండేయులవంటి చిరంజీవిత్వమును సంపాదింపఁగల సామర్థ్య మాహారసమస్యలోని మిడియున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ఇంతయేల మనుజుఁడు ఈశ్వరోద్దేశ ప్రకారమినప అణువు సూదిగంటి ఆతిని అంటుకొనిపోయినట్లు భగవంతుని చేరి యైక్యము కాలేకపోవుటకు సృష్ట్యాదినుండి నేటివఱకు వెదకి చూచిన జిహ్వేంద్రి మేకారణముగా గనిపించుచున్నది. ఇట్టితప్పును దొలగించుకొని ఆపాడింద్రియమును జయించు సాధనము త్వరలోఁ దెలుపఁబడును.

మానవకోటి పక్వాహారము త్యజింపఁగలిగి అపక్వాహారము ప్రారంభించినచో జనసంఖ్యలో సగము సంఖ్యకు వంటచేయవలసిన వారికి పనిపగ్గి విశ్రాంతి కలుగుచున్నది.

పరిశ్రతమున వెనుకబడి యున్నట్టియు వంటలుచేసి సంసారమను బురదలో దిగఁబడిపోయిన స్త్రీసముదాయమెంత శీఘ్రకాలము విద్యాధికులై ముందంజ వేయుదురో కనిపెట్టుడు. వంటలుమాని తక్షణము స్త్రీపురుషుల యందొకరిమీద నొకరాధార పడక కేవలమానందముతోను, సహజప్రేమతోను రెండు జంటపక్షులవలెను, మృగములవలెను, సంతానాభిలాష కే కూడి యుండి యెవరిజీవనము వారు చేసికొనుటకు దారియేర్పడుచున్నది. కావున మానవులలో భార్యాభర్తల ప్రేమసౌఖ్యలోపములకుఁ గారణము వంటయని యెంతస్ఫుటముగా గోచరమగుచున్నదో కనిపెట్టుడు. అట్టిదానిని త్వరలో త్యజించి సహజప్రేమతో సృష్టిలో నితర స్త్రీపురుష జాతులవలె తేజోబల వీర్యసంపన్నులగు సంతానము బడయుటకు మార్గము తెలిసికొన్న పిమ్మట ఆచరింపకుండుట అజ్ఞానము అపక్వాహారావలంబనము మానవజాతిలో నెక్కువ ఆచరణలోనికి వచ్చినచో భూలోకమునందు విచారము, అసౌఖ్యము, తొట్రుపాటు నశించి యావత్తు సృష్టిస్వర్గమువలెను, తోడిమానవులు దేవతలు వలెను గోచరమై యసత్యము దురాలోచనము నశించి యావత్తు మానవకోటి తృప్తియానందముతోఁ దులదూగుచుందురు. కావునఁ గృత్రిమాహారము అనగా వంటచేసిన ఆహారము భుజించుటవల్లనే యెల్లపీడలు వ్యాధులు, విచారములు ాపములు గలుగుచున్నవని తేటతెల్లమగుచున్నది. కావున

మానవులు శీఘ్రకాలములో వంటలుచేసికొనుట మాని భూలోకమంతయు స్వర్గముగామార్చి వారమరత్వము వహించి శాశ్వత బ్రహ్మానంద మనుభవించుట కాలస్యము చేయకుందురని తలంచుచు రాఁబోవు నధ్యాయములోఁ బ్రకృతమునఁ బ్రపంచమందుండు వివిధజాతులవారు భుజించు పక్వాహారపదార్థవిమర్శనము కావించి రసాయన శారీరశాస్త్రీయ సమ్మతముగా నపక్వాహారము నిరూపింపఁబడును.

ఇది ప్రథమాధ్యాయము.



ద్వి తీ యా ధ్యా య ము.

వేదశాస్త్ర ప్రమాణములను బట్టి మనుజునకు ఆహారము పక్వముచేసికొని భుజింపవలసినట్లు కనఁబడుచున్నది. శ్రీ భగవద్గీత 17 వ అధ్యాయము 8, 9, 10 శ్లోకములలో సాత్విక రాజస, తామస, ఆహారనిరూపణములో 10 వ శ్లోకమునుబట్టి ఆహారము పక్వము కావలయుననియే యేర్పడుచున్నది. ఆ శ్లోకము లీక్రిందఁ బొందుపఱచుచున్నాము.

8 వ శ్లో. ఆయుస్సత్త్వబలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రస్యాస్స్నిగ్ధాస్స్థిరాహృద్యా ఆహారాసాత్వికప్రియాః.

జీవితము, చిత్తస్థైర్యము, శరీరబలము, ప్రీతిని, వృద్ధి పొందించునవియు, రసముగలవియు, చమురుగలవియు, దేహమందుఁ జాలకాలముండునవియు, మనోహరములైనవియు నగు భక్ష్యభోజ్యాద్యాహారములు సత్వగుణముగల వారికిష్టములు.

"9 వ శ్లో. కట్వామ్లలవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః
ఆహారారాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః"

చేదుగాను, పుల్లగాను, ఉప్పగాను మిక్కిలివేడిగాను, కారముగాను, చమురులేనివిగాను, దాహమును గలుగఁజేయునవిగా నుండునవియు కష్టమును మనోవ్యాకులత్వమును రోగమును గలుగ జేయునవియు నగు నాహారములు రజోగుణముగలవారి కిష్టములు.

10 వ శ్లో. యాతయామంగతరసం పూతి పర్యుషితంచయత్
ఉచ్ఛిష్టమపిచామేధ్యం భోజనంతామసప్రియం.

లెస్సగానుడుకనిదియు, సారములేనిదియు, దుర్గంధము కలదియు, వండిన పిమ్మట నొక్కరాత్రి గడచినదియు, ఇతరులు తినఁగామిగిలినదియు, భగవంతునకు నివేదముకానిదియు నగు నాహారము తామసులకు నిష్టమైనది. ఆఖరుశ్లోకమును బట్టి యాతయామమను దానికి వండిన తరువాత రాత్రిగడచినదను టకు మాఱుచెట్టునుండి కోసినపిమ్మట నొకరాత్రి గడచినదని యర్థము చెప్పుకొనిన పైశ్లోకము లపక్వాహారమునకు సరిగా వర్తింపఁగలవని మాయభిప్రాయము.

అపక్వాహారము సృష్టిలోఁ గల మానవకోటికి సరిపడు నని నిరూపించుటకుఁ దగిన హేతువు మానవుడీశ్వర సృష్టి లోని యితర ప్రాణజంతుకోటిలోని వాఁడేగాని మఱియొక భిన్నజాలములోనివాడు కాడు. కాని యెల్లప్రాణజంతు జాల ముకన్న మానవుని నడవడిక పద్ధతులు భిన్నముగా నున్నవి. ఎట్లన:—ఎల్లజంతువులు సృష్టిలో లభించు నాహారములను లభించినట్లు మార్పక తినుచున్నవి. మానవులు మాత్రమాహా రపదార్థములను విపరీతముగా మార్చి అగ్నిసాహాయ్యమునఁ గ్రొత్తరుచుల కొఱకితర జంతువులకు లేని యీశ్వరప్రసాదము వలన లభించిన బుద్ధిని ఉపయోగించి పాకములు పాకశాస్త్రము లును కనిపెట్టియున్నారు. ఇట్టిపాకములవలన సృష్టిలోని ర

హారపదార్థములలోని జీవతత్వము నశించుట వలన నిర్జీవతత్వ మేర్పడుట, అందువలన జీవముగల మానవుని జీర్ణకోశమందు నిర్జీవాహార పదార్థము బరువుగా పొత్తికడుపునందుఁ జేరి కుళ్లుట కారంభించును. అందువలన మండమేర్పడి శరీరోర్ధ్వభాగమునకు అనగా శిరస్సువైపునకు శరీరము చివరభాగములకు అనగా చేతులయొక్కయు, కాళ్ళయొక్కయు వ్రేళ్ళవఱకు నావిరి రూపమున వ్యాపించి అచ్చటినుండి మరలి శరీరమందంతటను ద్రవపదార్థముగాను ఘనపదార్థముగాను దట్టపడి నిండుచు తిరిగి ప్రేగులవద్దకుఁ జేరును. ఇట్లు శరీరమందంటను అన్యపదార్థము అనగా శరీరాభివృద్ధికిఁ బనికిగాని పోషణకుగాని పనికిరానట్టియు వ్యాధికిఁ గారణమై శరీరమునకు భారమైన పదార్థముతో శరీరము యావత్తును నింపఁబడిపోవును. ఇతర జంతువులువలె నేమానవుడు కూడ అపక్వముగానే ఆహారము భుజించిన యిట్టిమండమునకు అన్యపదార్థ స్థానమునకు వ్యాధికి ఆస్కారముండదు. ఏలయన—ఇతరజంతువుల యందన్యపదార్థభారముక అన్నియు నారోగ్యవిగ్రహములుగానే కనుపడుచున్నవి.

పక్వపదార్థముల యందలి చల్లదనము చేతను జీవతత్వము చేతను, ఆవిరిమీద చల్లనినీళ్ళు చల్లిన నీటిబిందువులైనట్లు మండము జరుగుచున్న మానవకోటి ప్రేగులయందు సంచితము అపక్వాహారము ప్రవేశించినప్పుడు చల్లఁబడి మండమందు నెడ

క్షణమునుండి ఓషధి క్రింద పనిజరుగుచు నదివరకున్న యన్య పదార్థవిమోచనకు బహిష్కారమునకు సయితము హేతువగును గనుక ఆహారమేరోగికి దివ్యౌషధము సృష్టిలోని పదార్థముల నపక్వముగానే గాక దంపుట, కోయుటలో నగుపను లొనరించి పొట్టుతీయక భుజించునప్పుడు పైపొట్టు మానవుని పేగులయందలి మంటకొని పోకుండులాగున పైకివెడలిపోయి పూర్తియైన మలవిసర్జనమునకు సాధనమగును మానవుడితర జంతువులఁ బోటి వాడైయున్నప్పుడీశ్వరోద్దేశమునకు భిన్నముగానుండుటకేమి యధికారముగలదు? ఈశ్వరుఁడు మానవున కితరజంతులకు లేనియమితబుద్ధి తన్ను (ఈశ్వరుని) ఆరాధించుకొనుటకు జన్మరాహిత్య మొనరించుకొని తనసాన్నిధ్యములోఁ జేరినైక్యమగుటకు నాఖరుజన్మముగా నేర్పాటుచేసి యున్నాడు కాని మానవుఁడు తనకుఁ బ్రసాదింపఁబడిన యధికబుద్ధిని విపరీతముగా నగ్నినికనిపెట్టిపక్వాహారములతో జిహ్వాచాపల్యము తద్వారమున వ్యసనములు పెంచుకొని పాపియైజన్మరాహిత్యమునకు వ్యతిరేకముగాఁ గోటిజన్మపరంపరయు, పతనములు, సంపాదించుకొని చేతిలోనుండు కొనఁదగు నీశ్వరసాన్నిధ్యము కటాక్షమునైక్య పదమునకుం దూరమై నధోగతిపాలగుచున్నాడు ఇట్టి యిహపరసాధనమగు నపక్వాహార సేవమెల్ల మానవకోటియు వెంటనే తమ శరీరదార్ఢ్యము చెడక శీఘ్రముగావృద్ధిలోనికి రాఁగఁలుగుటకు సుందరగోపాల కృపచావలంబనమై యైయున్నది.

మనుజునకు నమలుటకు, వినుటకు, ఆహారము మెత్తగానుండవలయును గావున కఠినమైన ధాన్యములను దంపియు విసరియు సన్నముగా కోసియుఁ దళిగి యగ్నిస్పర్శచేపక్వముచేసి తద్వారా మెత్తపఱచి భుజించుచున్నారు. ఇట్లు మెత్తపఱచు వంటలేకనే చేయఁగలిగినచో వెంటనే అపక్వాహారపదార్థములయందు రుచి, హితవును కనుపఱుపగలిగి జనులకుఁ బక్వాహారముకన్న అపక్వాహారము చౌకగా కనపరచినచో అపక్వాహారపదార్థపద్ధతి యామోదింపఁబడి దినదినప్రవర్ధమానముగా వర్ధిల్లును. ఇట్టివన్నియు సుందరగోపాలకవచములో నిమిడియున్నవి. ఈకవచమనగా నపక్వాహారవస్తుసమ్మేళనము సృష్టిలో ఇతరజంతుజాలముయొక్క ఆహారపదార్థములు, వాటి ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము అలవాటులను బరిశీలించియు అఖిలప్రపంచమందు వేఱువేఱు ఖండములలోను వివిధదేశములలోను నివసించు మానవకోటిలోని పెక్కుజాతులవారు భుజించు పక్వాహారపదార్థములను వాటిగుణములను, మనుజుల ఆయుర్దాయమును, విమర్శించియు శరీరరసాయన, ఆరోగ్యశాస్త్రముల ననుసరించియు స్వయముగా సేవించి యితరులచే సేవింపఁజేసి స్వానుభవముతో పరిశీలించియు పై కవచములోని అపక్వాహారసమ్మేళనము ఏర్పఱుపఁబడినది. ఈఆహారసమ్మేళనమువలన శరీరమునకుఁ గావలసిన పోషణపదార్థము వండని పచ్చివస్తువులనుండి శరీరములలోని

యంత్రభాగములు వెంటనే తీసికొనుటవలన పోషింపఁబడి వర్ధి ల్లుచుండుటయే గాక డేరాకొయ్యను ఒక చివరకు నాలుగు దిశలను నాలుగు త్రాళ్లు గట్టి పాతకయే నిలువఁబెట్టఁ గలిగి నచందంబున మానవదేహమును హెచ్చుతగ్గులేక సమత్వము తో నుంచు సామర్థ్యము గలుగుచున్నది. అనగా శరీరమునకు నధికమగు వేడిమి, మిక్కిలి సీతలముగాని లేక సమముగా నుంచులాగున కొన్ని వేడిగుణములు గల ఆహారపదా ర్థములు మరికొన్ని చలువ యాహారపదార్థములు సమ్మే ళనములో నుండి యున్నందున అవశ్యముగా నందుహే తువుచే మార్పు కలుగదు. కావున శరీరములోని యంత్రభాగ ములు వాటికి కావలసిన యుష్ణము, సీతము, ఆహారపదార్థము లనుండి గ్రహించి సమధాతువు నటునిటుపడక డేరాకొయ్యను నాలుగుపైపులను త్రాళ్ళు బిగించి నిలువఁబెట్టిన చందమున శరీ రమునకు శక్తినిచ్చి వ్యాధిలోనికి పడిపోనీయక ఆరోగ్యముగా నిలువఁ బెట్టును. అందుచే నీయాహారసమ్మేళనము హెచ్చుత గ్గులేని తూకము చెడని త్రాసుగల సమ్మేళనమని స్పష్టపడుచు న్నది. దీనిని (బాలెంస్డ డైటు) హెచ్చుతగ్గులులేని సమతా హారమని యందురు. వంటచేయుపదార్థములలో నొకమనుష్యు డుభోజనమునకుఁ గావలసిన తూకముకొలత సంఖ్యకన్న పచ్చి వండనిపదార్థములు దాదాపు సగము తక్కువతూకము సంఖ్య తో నాకలి తీరును. మనుష్యునకు వంటఆహారము పొట్టనేరు

బియ్యము గిద్దెడు పప్పు నాలుగుతులములు నెయ్యి నాలుగుతులములలో పోపులలో అనగా తాలింపులలో వాడు కొనుటకు పావుసేరు రసవర్గములు అనగా చారు పులుసు మొదలగునవి ఒకపావుసేరు పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని, పాలుగాని, ఒక అర తులం ఉప్పు. ఆవాలు మిర్చి, మెంతులు వగైరా సువాసన ద్రవ్యములు రెండుతులములకు తక్కువలేక వాడుచున్నారు.

అపక్వసంమేళనమునందు ఒకసారి ఆహారమునకు ఎవరి గుప్పెడితో వారు నానబెట్టుకొన్న గోధుమగింజలు గాని మరి యేతినదగిన కాయ ధాన్యముగాని ముడిపప్పు జాతిగింజలతో సామాన్యముగా మూడుభాగములకొక భాగము కలిపి నానబెట్టి తినిన ఆకలితీరును ఈవిధముగానే ప్రతివస్తువయు సగముతో నాకలితీరుటయేగాక నెయ్యి మొదలగు చమురుపదార్థములు ఉప్పు, కారము, చింతపండు పోపు సామానులు లోనగు వాసనపదార్థములు, పచ్చిఆహారములో నుండకపోయినను, మనుజుడు తేజస్సుగలిగి పుష్టిగాను తృప్తిగాను సృష్టిలో నితర జంతువులవలెనే కనుపించును. కొలదివస్తువులతోను తక్కువ తూనిక కొలతలుగల పచ్చివస్తువులతో అధిక తేజోబలతృప్తులను బొందవచ్చును. దీనికి కారణము పచ్చివస్తువుల యందున్న జీవతత్వ హేతువచే ఆహారపదార్థములందు సామర్థ్యము అధికముగా నుండును దీనికి ఇంగ్లీషులో "పొటెన్షియల్ ఎనర్జి" అనగా నణగియున్న నిద్రించుచున్న శక్తి. ఇట్టి పచ్చియాహార

ములో నిద్రించుచున్నశక్తి శరీరములో నాహారము భుజించి నప్పుడు కోటిగుణితమై విజృంభించును. అట్లు విజృంభించిన శక్తికి "కైనెటిక్ ఎనర్జీ" అందురు. అనగా కార్యరూపమున కుపయోగపడుశక్తి. ఇట్టిశక్తి వంటపదార్థభక్షణ చేసినవారికి పచ్చిపదార్థము తినినవారికన్న తక్కువగానుండును. ఈయంశము అనుభవమువలన ప్రతివారికిని దెలియఁగలదు. కావున తక్కువ ఆహారముతో పచ్చివిగా సేవించినప్పుడు అధికశక్తి గలుగును. వస్తువులకొలతతో నిక పచ్చివాటికి సగము తగ్గుట వలన వాటిఖరీదు సహితము సగము రమారమి తగ్గిపోయి ధనము కూడివచ్చును. వండి యుడకబెట్టిన ప్రతిపదార్థములో నుండి సారాయి బయలుదేరుచున్నది. దీనికి దృష్టాంతము బియ్యము వండినయన్నములోనుండి రమ్ము అను సారాయి నదీయుట. ఇది యందఱకుఁ దెలిసిన విషయమే. సారాయి కొద్దిగానో విశేషముగానో అగ్నిహోత్రస్పర్శముచే ప్రతివస్తువునందును బుట్టుచున్నది. ఈకారణముచే పక్వమైన ఆహారము భుజించినతోడనే ఒక మత్తు కైపు గలుగుచున్నది. అన్నము నుండి తయారుచేయబడిన సారాయి త్రాగినవానికి అణుమాత్రముగాఁ ద్రాగినప్పుడు మత్తున్న నొడలెఱిగి తన నిత్యకృత్యముల నెట్లునిర్వర్తించుకొనుచుండునో అట్లేపక్వాహారము భుజించినమనుజులునయితము తమకు మత్తున్ననుతమవ్యవహారముల నెరవేర్చుకొనుచున్నారు. సారాయి త్రాగినవాడు కొలదిగా

త్రాగిన కైపుగలిగినను కొంత తెలివితో మామూలుపనులు
చేయుచుండును, మామూలుకన్న మోతాదు హెచ్చుచేసి
మద్యపానము సేవించినచో ఒళ్ళు తెలియక క్రిందబడి దొరలుట
మొదలైన వికారములుకలిగి యుండును. ప్రజాక్షేమముశాంతి
లోనగువానికి భంగకరముగా ప్రవర్తించును. ఇట్లు చేయువా
నికి న్యాయప్రకారము చట్టములచే శిక్షవిధింపబడుచున్నది.
పక్వాహారములోను త్రాగినవానికిఁ గలిగిన కైపువంటి కైపు
గలుగుచున్నది. గాని జనసామాన్యము దీని కలవాటు పడి
నిమరయనియు తప్పులేదనియు అనుకొనుచున్నారు. త్రాగుడుకు
గల శిక్షాశిక్షలు వంటఆహారము తినువారికిని వర్తింపఁ జేయ
వలసియుండును. ఎందువల్లననగా సారాయి సేవించినను వంట
పదార్థము భుజించినను రెంటిలోను మత్తు, మాంద్యము, వ్యాధి,
తద్వారమునఆయుక్షీణము, జాతిదౌర్బల్యము మరణమువలన
నాశనము గలుగుచున్నది కావున త్రాగినవారు వంటాహార
మునుభుజించినవారు నేకవిధమైన నేరముచేసినవారేయనిస్పష్ట
డుచున్నది ఆయుర్దాయము ఆరోగ్యమును గాపాడు భారములే
చట్టములపై నాధారపడి యున్నందున చట్టనిర్మాణకర్తలీయం
శమును బాగుగా విమర్శించి దేశకాలోచితముగాప్రజలనెచ్చరిం
చియు ప్రబోధము కావించియు చట్టముల మార్పుచేయ వలసి
యుండును

కాని మత్తు పోత్రికడుపునందలి నిర్జీవాహక్వపదార్థము పడిన వెంటనే కుళ్ళుట కారంభించి అవిరిరూపముగా మెదడు అడుగుభాగము నొత్తిడిచేసి నప్పుడు కలుగుచున్నది. ఇట్టి కైపు త్రాగినవానికి అధికముగా కలిగినప్పుడు ఒడలు తెలియక క్రిం దంబడి దొర్లును. కొందఱు పక్వాహారము భుజించినవారు నయి తము పగలు భోజనానంతరము నిదురించుట మనమందఱము నెఱిఁగిన విషయమే. జనసామాన్యములో నవకాశములేక అన గా వ్యాపారములు, ఉద్యోగముతొందరల వలనను నిదురించు టలేదు. గాని అవకాశము చూచుకొని పక్వాహారము భుజించి నయనంతరము నిదుర హృదయములయందు కోరి యెట్లయినను అవకాశము కలుగఁజేసికొనుచున్నారు. ఈదోషము పక్వాహా రములో నున్నది కాని మఱియొకటి కాదు. ఇదియే మందము. ఇదియే వ్యాధికారణము. దీనివలన మనము తెలిసికొనవలసిన గొప్పవిషయమేమనగా—మనుజుడు ఆరోగ్యముగానుండి వ్యవ హరించుచు సమస్తవ్యాపారములు నెరవేర్చుచున్నను నిత్యము ను తాను భుజించు పక్వాహారపదార్థము నుండి మందమేర్పడుట వలన శరీరమన్యపదార్థభారమగుచు క్రమముగా వ్యాధిగ్రస్తమ గుచున్నది. ఇందువలననే (శ్రీ) లూయీకూనేగారు ప్రపంచమం దంతటను ఆరోగ్యవంతుఁ డగపడుటలేదని వ్రాసియున్నారు. వారు దీనికి కారణముపక్వాహారసేవయనిమాత్రము నిరూపించి యుండలేదు. అట్లు నిరూపించియుండినచో పక్వాహారము వారు సత్యముగా చెప్పియుండరు.

ఇట్టి దోష మపక్వాహారమందు లేదు సరిగదా ఇట్టి ఆహారము సేవించిన క్షణమునుండియు మందమాగిపోయి అదివరకు కూడియున్న అన్యపదార్థము బహిష్కారమునకు శరీరమునందలి ప్రాణశక్తి సాహాయ్యమున ఆహారయునందలి పొట్టు, చమురు, రసపదార్థ సహాయమున జరుగును. ఆహారము భుజించిన తరువాతమత్తుడుండక పోవుటచేతను మనుజునకుత్సాహము చురుకు కలిగియుండి పగలు నిద్రింపవలెనని కోర్కెయుండక, యేదో యొకపనియందు మగ్నుడై యుండును. సోమరితనముండదు. ఈవిషయము వంటాహారము త్యజించి సృష్టిలోని ఆహారపదార్థము మార్చకతిను ప్రతివారికి అనుభవములోనికి వచ్చును. పొంగుచున్నపాలమీద నీళ్ళుచల్లినంతనే పొంగుదిగిపోయినట్లు మందము జరుగుచున్న పక్వాహారము భుజించిన మానవులపేగులందు ఆహారమును మార్చి ప్రకృతి జీవన ప్రకారము పచ్చి అనగా వండని పదార్థములు, పండ్లుతినుటకుమార్చుకొన్న క్షణమునుండియు మందమాగిపోవును. పక్వాహారసేవయే దోషమునుగావర్తించును.

వంటలేనిచో పండ్లు కొన్నిరుచిగా కాయలు తినవచ్చును గాని నవధాన్యములు, గింజలు తినుటెట్లని సామాన్యముగా సందేహము కలుగకమానదు. వంటవలన సౌకర్యమేమో మనము పరిశీలించి అట్టిసౌకర్యము మన మేమార్గమున నైన నపక్వాహారమునకు కలుగజేసినచో పక్వాహారము నవలనే

అపక్వాహారము నుపయోగింప వచ్చును. వంటవలన ధాన్యము కాఠిన్యమువీడి మెత్తగా మార్పబడుచున్నది. ఇట్టిమార్పులు ధాన్యములు, గింజలు నీటిలోనానబెట్టుటచే గలుగుచున్నవి. ధాన్యములను నీటిలో 12 గంటలకాలము నానబెట్టి వాటి నాసిరుపోవునట్లుగా బట్టమీదగాని రంధ్రములుగల బుట్టలోగాని 12 గంటలు ఆరబెట్టిన మెత్తబడును. కొన్నిగంటలకు మొలకలు బొడుచుకొనివచ్చును మొక్కలువచ్చుచుండగా భుజించిన బహు స్వాదుగాను మధురముగాను ఆహ్లాదముగాను ఉండును. సమ్మేళములేని వండిన ధాన్యములకు ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా నానబెట్టిన అపక్వధాన్యములకుండు రుచియుండదు. ఈవిషయము పరీక్షించిన ప్రతివారికిని దెలియుచున్నది.

ఏమి ఆహారపదార్థములు అపక్వాహారపదార్థములలో చేర్చవలెనో యని పరీక్షించుటకు పూర్వము ఆహారముయొక్క ఆవశ్యకతను గుఱించి ఆలోచనచేయవలసియున్నది. ఆహారము క్షుద్బాధను తీర్చుటకు ముఖ్యమై యున్నది. క్షుద్బాధను దీర్చుటకు రుచులతో పనిలేదు. పక్వాహారము తినువారు నయితేము నిరుపేదలు గంజి, యన్నము, సంగడి, తోప, మొదలగునవి చప్పిడిగాతిని ఆకలిబాధను తొలగించుకొని మిక్కిలి సామర్థ్యము బలముఃగల పనులు నెరవేర్చుచున్నారు. అపక్వాహారము' గంజి మొదలగు పదార్థముల వలె రుచిలేక నిచ్చప్పిడిగా నుండక అనేకరెట్లు యెక్కువ క్రొత్తరుచిగా నుండును. దీనిని ఇంతవ

కు మనుజులు పరిశీలనగా చవిచూడక పోవుటచే తెలిసికొని యుండలేదు. గాని మఱియొకటి కాదు. ఆహారముతినుటలో మఱియొక ముఖ్యోద్దేశ్యము శరీరమును పోషించుట బలపరచుటయై యున్నది. ఆహారము, సంతోషము, బలము, ఆనందము, ఆధ్యాత్మికదృష్టి కలుగుటకు ప్రస్తుత మలవాటై చిరకాలము నుండి తాలతంత్రములనుండినచ్చుచున్న తప్పువిధానము అనగా వంటనుమాని అపక్వముగా భుజించుమార్గముల వాటుచేసికొనుటయే ముఖ్యప్రత్యక్షసాధనమైయున్నది. ఈమార్గమువలన రసనేంద్రియమనగానాలుక ద్వారాలన్ని యింద్రియములు శరీరమును మనస్సును జయించుటకు మాయను ఛేదించుటకు ప్రత్యక్షహేతువగుచున్నది, ఈవఱకున్న వేదాంతగ్రంథములు మనస్సుచే జయించిన గొప్పమానవులకేగాని సామాన్యమానవులకు రసనేంద్రియనిగ్రహముకలుగుటకు వీలగు ప్రత్యక్షసాధనములు చెప్పి యుండలేదు. వేదాంతగ్రంథములలో నాలుకమీద నున్నంతసేపేరుచిగాని సమస్తరుచి గల పదార్థములు నాలుకదాటిన పిమ్మట రుచికనబడటలేదని బోధించియున్నవి. ఈ ఆధారమును బట్టియే అపక్వాహారము మనమవలంబింపగలము. ప్రస్తుత నిగ్రహమములో ఎల్లమానవులకు నొకటేవిధముగ నిర్మల అపక్వాహారమువలన ప్రతివాడును ఇంద్రియ నిగ్రహాశ్వము బ్రహ్మచర్యము నిరర్గళముగా చేయగలరు. బ్రహ్మచర్యమునకు ముఖ్యసాధనము స్వచ్ఛమైన అపక్వాహారమనియే తేలుచున్నది. కావున

జనులు ప్రస్తుత మవములలో నుండు తిండివిధానమును మార్చు
కొనినచో సర్వసౌఖ్యములు మానవజాతి బడయగలదని చెప్పుట
కు సందేహము లేదు. శరీరము పోషింపఁబడుటకు బలపడుటకు
అపక్వాహారమునందుండు జీవాణువులు (విటామినున్సు) ముఖ్య
కారణములైయున్నవి. ఇట్టివిపక్వాహారమునందు నశించి పోవు
చున్నవని యిదివఱకే నిరూపింపఁబడి యున్నవి.

ప్రస్తుతము ప్రపంచమందుండు వివిధజాతుల వారురు
దిను నాహారపదార్థములు పరీక్షించిన నేమి యాహారములు మ
నుజుని శరీరపోషణము శక్తికి అవసరమో తెలిసికొనవచ్చును.
ప్రత్యేకప్రత్యేకముగా పదార్థవిభజన చేయుటకు ప్రారంభించి
గుణతత్వనిర్ణయమునకుఁ బూనినచో గ్రంథబాహుళ్యమగుట
యే కాక ముఖ్యమైన సూత్రనిర్ధారణ విలంబమగునను సందే
హముచే మూలతత్వము మాత్రము చర్చింపబడి యున్నది.
ఈయుఖండ ప్రపంచము నందలి మానవులు వివిధ ఖండములం
దలి వివిధాహార పదార్థములు రకరక సమ్మేళనములతో
భుజించుచున్నారు. వానియందు ముఖ్యముగా ఒక ప్రధాన
పదార్థము అనగా ధాన్యము. మఱియొక పదార్థము శరీరము
నందలి కండలపోషణకు ఉపయోగపడు దినుసులు కొంతకొప్పు.
అనగా చమురు పదార్థము కొన్ని రసవర్గములు నున్నవి. భర
తఖండమందలి శాకాహారములలో విస్తారప్రజలు వరి ప్రధానా
హారపదార్థములుగాను, పప్పుజాతులు కొన్ని రసవర్గములు కలిపి
వాడుచున్నారు. ఇట్లే కొన్ని జాతులవారు గోధుమలు ప్రధాన

ఆహారముగా పుచ్చుకొని ఇతర సస్యోపాయములతో వాడుకొనుచున్నారు. మాంసాహారులకు కండలు పోషింపబడుట వారి ఆహారములోని మాంసములోనుండి జరుగుచున్నది. శాకాహారులకు ఇట్టి కండలపోషణ సస్యధాన్యములలోనుండి జరుగుచున్నది. శరీరశాస్త్ర ప్రకారము శరీరపోషణకు స్టార్చి యనగా మధురపదార్థము, ప్రోటీన్సు, అనగా వాయుపదార్థములు, కండలను పోషించు పదార్థము. కార్బోహైడ్రేట్సు అనగా శాకపదార్థములలోని పొట్టు రసవర్గములు గలపోషణ పదార్థము. ఫ్యాట్టు అన కొవ్వులేక చమురుపదార్థము ఆహారపదార్థములలో నుండవలెనని చెప్పుచున్నారు. స్టార్చనుపదార్థము అన్ని కాయధాన్యములలో నుండును. ప్రోటీన్సు అన్ని పప్పుదినుసులలో నుండును. దీనినే నైట్రొజినస్ ఫుడ్‌స్టప్పు అందురు. అనగా నీ పదార్థము కంది, సెనగ, పెసర, అనుము మినుము, బటానీ, మొదలగు పప్పుపదార్థములలో నుండును. కార్బోహైడ్రేట్సు కూరలు ఫలజాతులలో నున్నది. కొవ్వులేక చమురుపదార్థములు కొబ్బరి, వేరుసెనగ, బాదము, పిస్తా, అక్రోటు, చారపప్పు, నువ్వు మొదలగు పదార్థములందు నిమిడియున్నది. ఈశ్వరసృష్టిలో నేయొకపదార్థములో నైనను పైనచెప్పిన యావత్తు వస్తువులు అనగా స్టార్చి, ప్రొటీన్సు, కార్బోహైడ్రేట్సు, ఫ్యాట్సు, నీళ్ళు మొదలగునవి కొద్దిగానో అధికముగానో యిమిడియున్నవి. గాని శరీరమునకుం గావలసినంత సముదాయమేక వస్తువులో నిమిడియుండలేదు. కావున నా

కొక్కొక్క యేకవస్తువు ఫలస గ్రహించుటకు శరీరమునకు అల వాటు లేనిహేతువుచే సమ్మేళనముచే సృష్టిలోని పదార్థములు మనుజులు తినుచున్నారు. కాని అలవాటుచేసినచో నేకపదా ర్థముతిని శరీరమునకు కావలసిన యావత్తు పోషణపదార్థములు ఆపదార్థమువలన నే గ్రహించి శరీరము బలపరాక్రమములలో నుండునట్లు చేయవచ్చును. ఈసామర్థ్యము వలన నే యోగులు కేవలము వాయుభక్షులుగాను, పర్ణభక్షులుగాను శాకభక్షులు గాను, నీహారభక్షుగానున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ప్రతివారు సాధన చేసికొని యొక్కొక్క వస్తువునే భక్షించి శరీరమునునిలుపు కొనగలరుగాని యింతకష్టమక్కర లేక సమ్మేళనముండిన శరీరము నకు కావలసిన పోషణపదార్థములు విస్తారముగా వచ్చుచుం డును. పోషణపదార్థము అధికముగా వచ్చినప్పుడు శరీరమునకు పోషణకు కావలసిన పదార్థమును సుఖముగా నిమిడ్చుకొని అధికమైనదానిని బహిష్కరించుచుండును. ఇట్టి సామర్థ్యము సృష్టిలో భగవంతుడు ప్రాణికోటిలోని చిన్న శరీరములకు పెద్ద శరీరములకు వాటివాటిశక్త్యను సారము ప్రసాదించి యున్నాడు.

కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను దీనిని ఆహా రముగా నలవాటు చేయుటకు ప్రయత్నించువారు మొదట చిక్కిపోయి పట్టుదలమీద తిరిగి శరీరములో కండలను పెంచి యథాప్రకారస్థితిని జెందుచున్నారు. ఇట్లు చిక్కిపోవుట అప క్వాహార సమ్మేళనములో నుండెను. కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణ మైన ఆహారమైనను మనుజులు జీర్ణకోశములోని నరములకు

కొబ్బరిలో తీవ్రముగా కేంద్రీకరింపఁబడి నిమిడింపఁబడియుండు యావత్తు పదార్థములను గ్రహించుటకు నేర్పుగలుగు వరకు కొబ్బరి మొదలైన యేకాహార మలవాటుచేయువారు చిక్కిపోవుచుందురు. ఇంతమాత్రమే గాక కొందఱి దేహములయందు విరేచనములు, జ్వరము, మొదలగు శానిటరీక్రైసిస్ అనగా అన్యపదార్థబహిష్కారమునకు చలనము ప్రకృతి దేహమునందు కలుగఁజేయును. దీనివలన జనులకు అసౌఖ్యము, బాధ, భీతిజనించును. ఇట్టి బాధ, భీతి జనించినప్పుడు ఈ ఆహారమును వదలి తిరిగీ అలవాటయియుండు పక్వాహారమునే భుజించుచుందురు. కాని యిట్టిబాధలు అపక్వాహారసమ్మేళనములో నుండవు. ఆసమ్మేళమందు కొబ్బరికూడా యుండును గావున క్రమముగా కొబ్బరిని వృద్ధిపరచి యితరవస్తువులను రోజులు గడచిన కొలది క్రమముగా వదలివేసినచో తుదకు కొబ్బరిని నిలుపుకొని తక్కిన సమ్మేళనములోని వస్తువులను ఏవిధమైన బాధలు మార్పులులేక దేహమును సుఖముగా ఉంచి వదలివేయ సామర్థ్యము గలుగును.

ఇట్టి విధముగానే పోషణపదార్థము విస్తారముగా లేని పర్ణములను భక్షించి సైతము అలవాటు వెంబడిని శరీరములకు యావత్తుపోషణ పదార్థములు వచ్చులాగున అభ్యాసముచేసికొనవచ్చును. ప్రస్తుతము మనుజుల జీర్ణకోశములు అధికమగు బలమైన పదార్థములనుండి కొద్దిగా అవసరమగు మట్టుకు పోష[illegible]ములు గ్రహించుటకు అలవాటుపడి యున్నవి. పోష

ణపదార్థము సూక్ష్మముగా నిమిడియున్న ఆహారపదార్థముల నుండి జీర్ణావయవముల యందుండు నరములు గ్రహించుటకు గాను అలవాటుపడి యుండలేదు. ఇట్టి అభ్యాసమునే సుఖము గాను ప్రత్యక్షముగాను చేయించుటకు ఈ యపక్వాహారసమ్మే ళనము ఏర్పరుపఁబడి యున్నది. దీనివలన మనుజులు వేగమై నట్టియు సుఖమైనట్టియు యానముల సహాయమున శరీరశ్రమ లేకత్వరలో గమ్యస్థానము చేరగలిగినట్లు ఈ యపక్వాహారము న కలవాటుపడగలరు.

ఈశ్వరసామర్థ్యము సృష్టిలో నెంత స్వల్పచేతనాచేతన పదార్థమునందును కానవచ్చును. మనుజుని ప్రాణము శిరస్సు నందుండి కాలవేళ్లునందు లేదని చెప్పుటకుగాని యొకభాగమం దధికముగా నుండి మఱియొక భాగమందు స్వల్పముగా నున్న దని చెప్పుటకుగాని యెట్లు వీలులేదో యట్లే అన్ని ఆహారపదా ర్థములందును సమస్తపోషణ పదార్థములు సామర్థ్యము కొద్దిగా నో గొప్పగానో కలిగి యున్నందున ఏకవస్తువును భక్షించి మను జుడు అధికకాలము సాధనముచేసి మనోనిగ్రహముచేత జీవించ గలిగినను సర్వసామాన్యముగాఁ దిమానవుడుఏకాహారసాధనము కష్టము. మనోదీక్షలేక చేయలేడు గాని అపక్వాహార భక్షణకు నిట్టికష్టము మనోదీక్షా సాధనము అవసరములేదు. ఎందువలన ననగా సమస్తపదార్థములు పక్వాహారమందువలెనే యుండుట చేత మనుజునకుఁ దెలియకనే సమస్తపోషణపదార్థము నొక సారి మార్చిన మాత్రముననే స్రవించి శరీరమును బాధలే

పోషించుటచే సృష్టి పూర్వునకు అలవాటుపడును. సమస్తపోషణపదార్థములు తినుట కలవాటైన వస్తువులయందు అధికముగా నుండుటవలన తృప్తి గలిగినంత పదార్థము విశాలముగా సాగియున్న జీర్ణకోశములలో నిండునట్లు చేయవచ్చును. కొబ్బరి ఫలములు మొదలైన యేకాహారములు మాత్రము భుజించినప్పుడు విశాలముగా సాగియున్న జీర్ణకోశములలో నిండకపోవుటచే మనుజుడు మనోనిగ్రహమువలన కొద్దికాలము భుజించినిలువ గలిగినను తృప్తితీరనందున పాత అహారముపై భ్రాంతి వాంఛ కలుగును. కావున కొన్ని సంవత్సరములు దీక్షాపరతంత్రతతో ఆహారము మార్చినవారు సహితము తిరిగి పాతదారికే వచ్చుచుండుట జరుగుచున్నది. ప్రస్తుత నూతనాహార పద్ధతిలోనున్న పదార్థములు నుండి వంటలేకుండుచే ఆహారభోజన విధానము మారినది గాని శరీరపోషణము లోటుకలుగుటలేదు. అందువలన క్రొత్తదారి నవలంబించినారు. పాతదారిని సులువుగా మరచి పోదురని గట్టిగా చెప్పవచ్చును. దీనిని అనుభవమువలన ప్రతివారును తెలిసికొనవచ్చును.

వివిధ దేశములందలి జనులు తిను ఆహారములు పరీక్ష చేసికొని చూడగా ప్రపంచమందు గోధుమలు ప్రధానపదార్థముగా మనుజాతులు విస్తారముగా నేర్పడుచున్నవి. గోధుమ జ్యోతిశ్శాస్త్రప్రకారము సూర్యప్రీతిమైన ధాన్యమని తెలియుచున్నది. అనగా దీనియందు సూర్యకిరణశాస్త్రజ్ఞులు సూర్యుని లోని ఉష్ణజనిత కిరణములు ఎక్కువగా నుండునని చెప్పుదురు. వీరు

పురంగు వేడిని కలిగించి చురుకును వృద్ధిచేయును. కావున జీర్ణకారి. ఎఱ్ఱుపురంగునకు వేడిని గలుగజేయుట స్వభావము ఇందుచేతనే గోధుమ వేడి చేయును. కాకను పుట్టించును అని వాడు చుందురు. గోధుమల తరువాత వరిధాన్యమును బియ్యముగామార్చి తినుజాతులు ఆసియాఖండములో నెక్కువగా కలవు. భరతఖండములో ఉత్తరభాగము పశ్చిమభాగములలో కొందరు గోధుమ వాడుదురు. ఆంధ్ర, ద్రవిడ, కర్ణాట దేశములందు బియ్యము, పచ్చజొన్నలు, రాగులు అనగా చోళ్ళు, కొఱ్ఱలు, వరిగలు, మొక్కజొన్నలు మొదలగునవి వాడుచున్నారు. కర్ణాటకమహారాష్ట్ర కొంకణ దేశములలో చోళ్ళు, బియ్యము, తెల్లజొన్నలు వాడుదురు. మళయాళ దేశములో బియ్యము, కొబ్బరివిస్తారముగా వాడుదురు. ఇన్ని ధాన్యములలోను పొలములలో పంటముఖమునకు వచ్చి వెన్నులుపాలు పోసుకొని లేతవిగా నున్నకాలమందు మనుష్యుడు ఏవిధముగాను మార్చక తినదగు కాయధాన్యములు, పప్పుజాతులముడిగింజలన్నియు మనుష్యుని ఆనందపదార్థములే అయియున్నవి. కాని వర్తకసౌకర్యము కొఱకు మనుజునికి సంవత్సరమంతయు తిరిగి పంటలుపండువఱకు ధాన్యమును నిలువయుంచుకొనుటకుగాను ధాన్యములను ముదరపండనిచ్చి నీరుపోయి గట్టివడి యెండినతర్వాత గాదులలోపోసి దాచుకొనుచున్నారు. వర్తకులు సంచులలో పోసి యెగుమతీ దిగుమతీలు చేయుచున్నారు.

తిరిగీ ధాన్యమును మెత్తబఱచుటకుఁ గాను వంటపద్ధతి ప్రకారము ఊక, పొట్టు మొదలగునవితీసి వండి గంజివార్చి మెత్తనచేసినగాని పిండిక్రింద దంపిగాని విసిరిగాని వార్చియో రొట్టెచేసియో యుడుకఁ బెట్టియో ఆవిరో మెత్తపఱచియో తినుచున్నారు. మెత్తనచేయుటకు వంట అక్కరలేక నీటిలో నానవేసి వాడఁబెట్టిన మొక్కలు వచ్చియు రానికాలములో మెత్తనయి మనోహరమై స్వాదువయిన దైవసంబంధమగు రుచి గలిగియుండును గనుక గింజలను పొట్టుతీయుట విసరుట దంపుట రుబ్బుట మొదలైన ప్రాణిధ్వంసక్రియ లొనర్పక భుజింపదగు ధాన్యములు గింజలు అన్నియు కవచములోఁ జేరునున్నవి. వరిధాన్యమును పైపూకతీసివేయనిదే మనుజుడు నానవేసి మొక్కలు వచ్చియుగాని సమయములో సుఖముగా నమలి మ్రింగి జీర్ణముచేసికొనలేడు కావున వరిధాన్యము మనుజుని ఆహారము కాదని స్పష్టపడుచున్నది. మొక్కలను మృదువస్తువులను పీచువస్తువులను నమలగలిగిన పలువరుసయున్నట్టియు అట్టిపలువరుసతో నమలి మ్రింగి జీర్ణముచేసికొనఁ గలిగిన జీర్ణకోశము లున్నట్టియు చతుష్పాద జంతువులకు వరిధాన్యమాహారమైన కావచ్చును గాని మనుజునకు గాదు. మనుజునిపలువరుసబట్టి జీర్ణకోశమును బట్టి పరిశీలింపగా పండ్లు ధాన్యములు తినదగినవాఁడు గాని పశువులవలె మొక్కలను దినువాడుగాని కుక్కలవలెను భయంకరమై వాడియైన కోరలు పొట్టు జీర్ణకోశములుగల మాంసము తిను క్రూరజంతువులవంటి మాంసా

హారి కాదు. మొక్కలుతిను జంతువులపండ్లు జీర్ణకోశములు మ
నుష్యునకు లేకపోవుటచేతను మాంసము తినుజంతువులవంటి
సన్నపును భయంకరమైన కోరలు మనుష్యునకు లేక విస్తార
ము పొడుగుపాటి జీర్ణకోశము ఉండుటచేతను మనుజుండు
మాంసాహారి కాడని శారీరశాస్త్రకారులు చెప్పియున్నారు.
అట్టి పొడుగుపాటి జీర్ణావయవమువుండుటచేతనే మాంసము తిను
టవలన మనుజుని ప్రేగులయందు అట్టిమాంసము అధికకాలము
నిలువయుండి క్రిములు పుట్టి కుళ్ళుపదార్థము విస్తారముగా వృ
ద్ధిపొంది కర్కటకరణము అనగా (కేన్సరు) అనువుండ్లు మొద
లుగా గల అసాధ్యరక్తనాళములలోని వ్యాధులు పుట్టుచున్నవి.
మాంసమును జీర్ణముచేసికొనుటకు పొట్టి జీర్ణావయవములుండు
టవలన జీర్ణము వెంటనే అయి త్వరలో మలినపదార్థము శరీ
రమునుండి రేణము, లద్దె రూపముగా వెళ్ళుటకు భగవంతుడు
మాంసముభక్షించి జీవించు మృగముల కేర్పాటుచేసినాడు.
కావున భగవదుద్దేశమునకు వ్యతిరేకముగా మాంసము తిను
మనుజుల ఆయుర్దాయము క్షీణించుట వ్యాధిగ్రస్తులగుట క్రూ
రస్వభావముత్తో నుండుట తటస్థించుచున్నవి. మనుష్యుడుమాం
సము తినుటవలన మృగముకంటె నతిక్రూరుడును అధముడు
నగుచున్నాడు. కాని కొందరు మాంసము తినువారిలో బల
ము ఆయుర్దాయము శాంతము కలిగియున్నారని వాదింపవ
చ్చును గాని పై నుదాహరించిన గుణములుండఁ జాలకపోవుట
యే గాక వారు మాంసాహారులు గాక భగవన్నిర్మాణప్రకార

ము శాకాహారులుగా నున్నచో వారిపై మంచిగుణములు రె ట్టిగా వారియందు వర్తింపక తప్పదని శారీరశాస్త్రకారులు గట్టిగా చెప్పుచున్నారు. మాంసాహారులకంటె శాకాహారులు బలపరాక్రమములలోను శ్రమలకోర్చుటలోను సమర్థులని కొన్ని నూతనారోగ్య పత్రికలయందు గ్రంథములందు ప్రచురింపఁబడి యున్నది కావున మాంసాహారమిదివఱకే అనేకమంది నాగరకత గల పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలగు బుద్ధిమంతులచే ఖండింపఁబడి యున్నది. ఈగ్రంథములో వంటవలన సృష్టిలోని జీవపదార్థములు నిర్జీవము కావింపఁబడు ననియు అందువలన మందమును, దానివలన వ్యాధిజనించునని నిరూపింపఁ బడియున్నది.

కవచములో మనుష్యుడు సృష్టిలోని ధాన్యములు మార్చక నానబెట్టి వాడవేసి మెత్తగాచేసిన వానినిగాని పొలము లో కంకులలో మెత్తగానుండి తినదగు ధాన్యములు, చమురు గలిగిన కొబ్బరి, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు మొదలగు గింజజాతులు, లేతకూరలు, అరటి, నారింజ, జామి, జీడిమామిడి, మామిడి మొదలుగా గల ఆయాదేశములలో నాయాకాలములలో పండి దొరకుఫలములు చేర్చుకొనవచ్చును. ఇదిసామాన్యముగా తాతతండ్రులనుండి మనుజునిజీవితకాలములో నేటివఱకు అలవాటుగా వాడుచున్న ఆయాదేశములలో నుండుధాన్యములు, కాయధాన్యములనే ప్రధానాహారముగా నుంచుకొని అపక్వాహారములోనికి మార్చుకొనవలెను. తాతతండ్రులనుండి యలవాటులోనుండు ధాన్యములను చెప్పుటచే వరిధాన్యము

చిరకాలమునుండి అలవాటుపడిన వారు దానిని విడనాడకుండు
ట తగదు. పరిపక్వాహారమని పైనయింతవరకు చర్చించి నిరూ
పింపబడియున్నది. పరిధాన్యమునకు అలవాటుపడినవారు గోధు
మప్రధానధాన్యముగా నుంచుకొనవచ్చును. గోధుమలు, పె
సలు, గాని సెనగలుగాని మఱియే యితరపప్పు ముడిగింజలుగా
ని మూడుపాళ్లు గోధుమలు, ఒకపాలు పప్పుజాతులు నానబెట్టి
కొబ్బరికాయ మొదలగు చమురుగల పదార్థములలో కలిపితే
తకూరగాయలు పుష్పాలతో నుండునవి పాదునుండి అప్పటిక
ప్పుడు కోసికొనివచ్చి పైవాటితో బాగుగా నమలి తినినప్పుడు
బహు ఆనందముగా నుండును. అరటిపండ్లు తిన్నతరువాత నా
రింజగాని, మఱి ఆయా కాలములలో దొరకురనవంతమైన ఫ
లములను భుజించిన ఆకలిపూర్ణముగాను సంతృప్తిగాను తీరు
ను. ప్రయత్నముచేసి రుచి చూచినవారు దీనిని మరలమరల
కోరుటయేకాక వంటాహారమును క్రమముగా మాని కవచ
ములోని ఆహారమునే నిత్యము వాడుకలో నుంచుకొందురు.
ఇట్టి ఆహారము తినుట శరీరమున కనారోగ్యము రానీయ
నికాపుదల పద్ధతిగనుక ఈఆహారపదార్థ సముదాయమునకు
యుద్ధభూమి యందు యోధునకు శత్రుబాణముల దెబ్బలనుం
డి కాపాడి శరీరమును, ప్రాణములను రక్షింపగల ఆచ్ఛాదన
వంటిది గావున కవచమని పేరొసంగ బడినది.

ఆహారము తయారుచేయుమార్గము.

కవచములోని యాహారపదార్థములను దినుటకు తం

రుచేయు మార్గము కాయధాన్యములను పప్పుజాతులను కలిపి మూడుభాగముల కాయధాన్యములకు ఒకభాగము ముడిపప్పుజాతులను నీటిలో 12 ఘంటలకు దక్కువ కాకుండగ గింజలు మునుగులాగున నీరుపోసి నానబెట్టి పిమ్మట చిల్లులున్న బుట్టలో నీరు పోవులాగున వాడబెట్టి 12 ఘంటలు గాలికారినతర్వాత తినుట కారంభించిన వండిన ధాన్యపుగింజరీతిగనే మెత్తనైన పలుకుటకు సుఖముగా నుండును. వాడవేయుటకు బుట్ట లేనియెడల బట్టలో వాడబెట్టి పళ్లెము నందుంచిన బట్టయందున్న తడిచేత గింజలు మెత్తగా నుండుటయు గాలి వెలుతురు పళ్లెములో విశాలముగా నుండుటవలన తగులు చుండుటచే మొలకలెత్తుట కారంభించును. ఇట్టి కాలములో మొక్కలధికముగాను పొడుగుగాను సాగకముందే నానవేసి ఆరవేసిన గింజలను తినుటవలన మెత్తగానుండి ఆహారము రుచిగాను మనోహరముగాను నుండును. ఈసమయమున నాని యారిన గింజలు భుజించుటకు తగినవని చెప్పవచ్చును. నానవేసిన కాయధాన్యపుగింజలు పప్పుజాతిగింజలు ఉప్పుగాని ఊరగాయ గాని నెయ్యిగాని మఱియే యితరసమ్మేళనము లేకనే యొక్కొక్క దానిని ప్రత్యేకముగా తినుటకు వీలుగాను రుచిగాను నుండును. వండిన కాయధాన్యములు, పప్పుజాతులు ఉప్పుగాని ఊరగాయగాని మఱిఏ యితరవస్తువుగాని కలియనిదే ప్రత్యేకముగా పచ్చివి రుచించినట్లు రుచింపవు.

ఆహారమును భుజించుమార్గము.

చిన్న చేపను పెద్దచేప జీవముతో నుండగా తినునట్లు పాము కప్పనుగాని యెలుకనుగాని ప్రాణముతో నుండగానే తినునట్లు పశువులు జీవముతో నున్న మొక్కలను గాని పచ్చికను గాని మేయునట్లు, మనుజుఁ డాహారపదార్థములలో జీవమున్న కాలమందే తినినపుడు సృష్టిలో నితరజంతువుల జీర్ణము వంటిజీర్ణము, ఆరోగ్యము, బలము, తేజస్సు, ఆయువు కలుగును. జీర్ణవ్యాపారము పూర్తిగా జరుగును. పైన నుదహరించిన ఉదాహరణముల ప్రకారము చిన్న జీవతత్వము పెద్ద జీవతత్వములో నాశముకాను సంచిలోఁ బడవైచిన ట్లిమిడి నీరు నీటిలో గలిసి నట్లు చిన్న దేహము యొక్క ప్రతిఅణువుసు పెద్దదేహముయొక్క ప్రతిఅణువులోను, వేదాంతగ్రంథమున ఆత్మతేజస్సు భగవంతుని తేజములో గలియు నట్లవినాభావ సంబంధముచే గలిసిపోవుచున్నవి. కావుననే జీర్ణవ్యాపారము బాగుగానుండి మందము లేకుండును. ఈ కారణమున మనుజునకు దక్క తదితర సమస్తజంతుజాలమునకు లయకాలమందు తప్ప వ్యాధులు వచ్చుటలేదు. చంటిపిల్లతల్లి పాలు త్రాగినపుడు తల్లిరొమ్ములందలి పాలు పిల్లవాని జీర్ణకోశమునకు జేరి వానిరక్తములో వాయుస్పర్శ, మఱియే యితరసంబంధము లేకనే కలసి పోవుచున్నవి. తల్లి స్తనములయందలి ప్రాణశక్తికల క్షీరములు (అనగా జీవించియున్న క్షీరఅణువులు) పిల్లవాని జీవముతో కూడియున్న ప్రాణశక్తికలసంబ

వంటి రక్త అణువులలో నిమిడి స్వాతివానకు ముత్యపు చిప్పలలో వానచినుకిమిడినట్లు చేరి పిల్లవాని దేహమును పోషించుచున్నవి.

కావున ధాన్యములు నానబెట్టటచే గింజలనుండి వెలువడుచున్న మొలకలయందు పూర్ణమైన జీవముండును. దీనికే విటామిన్సు అని అందురు. వీటిని పండ్లతో నమలి భుజించునపుడు పైవిధముననే జీవతత్వము జీవతత్వములో నిముడుమార్గముగా తినుట యగును. అపుడే జీర్ణవ్యాపారము పూర్తిగా నగును. ఇతర తినుబండారములు (అనగా, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు) చెట్లనుండి కోసి నిలవగా నధికకాల ముంచిన చెట్లనుండి విడదీసిన తృణమునుండి జీవతత్వము తగ్గుచుండును. కనుక చెట్లనుండి కోసిన వెంటనే తినుచుండవలెను గాని ప్రస్తుతము వర్తకవ్యాపార సౌకర్యమునకు గాను బండని పచ్చి కాయలను కోసి పొగతో ప్రాణశక్తి పోవులాగున ఊదరగొట్టియు, పచ్చనిరంగు తెప్పించుటకు కావవేయుటయు మొదలైన కార్యములవలన జీవతత్వము పోయి నిర్జీవత్వమేర్పడి యవి భుజించిన మందము, తద్వారా వ్యాధులకు కారణమగుచున్నవి. కావున ధాన్యములను విసరుట, రుబ్బుట చమురు దీయుటకు గానుగాడుట, దంపుట మొదలగు వ్యాపారంబుల వలన గింజలలోని మొలకలెత్తు స్వభావము నాశనమగును. కనుక నట్టిపిండి పచ్చిది భుజించినను మందమునకు హేతువుగాని యారోగ్య దాయకము కానేరదు. విసరుట, దంపుట,

పొట్టుతీయుట, అనవసరమైనవు డాయాకనిముట్లును మనుజున కవసరములేదు. కావున వానిని సంపాదించు ప్రయాసమే వ్యయముగా నేర్పడుచున్నది.

శ్రీకూనేగారు విరోచనబద్ధకమున్న వారి ఇసుక తినుమని వ్రాసియున్నారు. దీనివలన పేగుల యందంటి కొనియున్న మలమును యిసుకకోసి మలవిసర్జనమును సుఖముగా చేయునని చెప్పిరి. పచ్చిగోధుమపిండిపొట్టుతో వాడుటచే విరోచనము పొట్టుయందలి ముతుకస్వభావమునమైనను పిండియందలి మంకస్వభావము చేసులబద్ధముకునురక నిలువగా నేయుండుట కాస్కారమగుచున్నది. పచ్చి, పిండే నిర్జీవపదార్థమని తేలియున్నపుడు కూరగాయల యందలికుళ్లు, దోషము వేఱుగ వ్రాయనవసరములేదు. ఎందుచేననగా,కూరగాయలయందు నిలువగా డబ్బాలు, జాడీలు, కుండలయందుండు తినుబండారము లందలి మండము అవిరిరూపముగామనముక్కునకు వాసనమూలమున గాక మన మొగము నందలిచర్మమునకు వేడికూడాణగులుటవలన కనంబడుచున్నది. పచ్చిపదార్థముల నిలువవలననే యిట్టిదోషమున్నప్పుడు పచనమైన వాటిస్థితి చెప్పతగినదేమున్నది. పక్వముకాగానే జీవము పూర్తిగా నశించి నిర్జీవపదార్థమగుట, దానిని భుజించుటచే మనుజుడు వ్యాధి గ్రస్తుడగుట తటస్థించుచున్నది. కనుక పాఠకమిత్రులారా! ఇదివఱకేదో సంగతి తెలియనపుడు మనకు హానికరములైన కార్యములను చేసి వ్యాధిపీడితులమై ఆయుర్దాయమును తగ్గింపుకొనుటకై తెచ్చుకొని జాతిని క్రమేణపిదపజాతిగ

కావించుకొనినాము. ఇట్టిపరిస్థితుల నింకను జరుగనిచ్చినచో జాతి క్రమేణ యింకను క్షీణించి యంతరించునట్లు భీతిపొడముచున్నది. ఇంతవఱకును మన తాతముత్తాతలు సృష్టినుండియు పచనము చేసుకొని భుజించి బలవంతులుగాను, తేజోవంతులుగాను, బుద్ధివంతులుగాను, వీర్యవంతులుగాను జీవించి ఘనకార్యముల ననేకమార్గముల చేసియున్నపుడు యిపుడపక్వాహారమును దిని మృగములవలె సంచరించు టనాగరీకమనియు, నిందనీయమనియు ననుకొనుట చిరకాలమునుండి మానవ జాతిలో నాటుకొనియుండు నలవాటును మార్చుకొనుట యందుండు కష్టము, అనుమానము, భీతియుగాని మఱియొకటి కాదు. మార్పువలన నొకక్షణ క్షణములో దేహారోగ్యము చెడుటకుమారు వృద్ధియగుచునుండును. ఈ యంశమును స్వానుభవమువలన పరిశీలించిన సత్యవాక్యముగాని యుత్సాహముచే బలుకు బూటకపు మాట మాత్రము కాదని ప్రతివారును అనుభవము వలన, పరిశీలనవలన తెలిసికొనగలరు. ఇదివఱకలవాటులోనున్న మార్గముగుండా మనము చిరకాలమునుండి పోవుచుండి ప్రస్తుతమాదారియందు పాములు, పులి, దొంగలు మొదలగు నుపద్రవము లున్నవని తెలిసివెంటనే వదలినట్లును నదివఱకెన్నడును మనము పోవుమార్గములో బంగారము, రత్నములు మొదలగు నమూల్య వస్తువులున్నవని తెలియక విడచిపెట్టినట్టును నవియున్నవని తెలిసికొనిన క్షణమునుండి యెంతకష్టమైనను పట్టుదలతో వాటిని వెదకి బయటకుతీసి గ్రహించిన విధముగను

దోషముగల్న ప్వకాహార పద్ధతిని త్యజించి నిర్దుష్టమైన అపక్వా హార పద్ధతిని గ్రహింపవలెను.

అపక్వాహారపద్ధతి ప్రారంభించిన క్షణమునుండి మనుజుడు సుఖముగా గమ్యస్థానమైన యారోగ్య మీశ్వరసంరక్షణవలన రూఢిగా పొందగలడని చెప్పవచ్చును. ఎందుచేతననగా, ఎంతచీకటితో నిండిన రాత్రి కాలమైనను ప్రయాణికులు తామదివఱకెన్నడు నెఱుగని విదేశమందలి రైలుస్టేషనునకు వెళ్లి గమ్యస్థానమునకు టిక్కెట్టుకొని బండిలో గూరుచుండి పిమ్మట నేమియు నాలోచించుకొనక సుఖముగా పక్కలు పఱచుకొని నిద్రించుటకు ప్రయత్నించి తమగమ్యస్థానమును మఱుచటి దినము పగటివేళ చేరుచున్నామని గుఱుపట్టి సుఖముగా నిద్రపోవుదురు. ఆరీతిగానే యపక్వాహారమును ప్రారంభించిన క్షణమునుండి యీశ్వరకృపకుం బాత్రుడై యాయనవలన సంరక్షింపఁబడును. కావున వయోభేదలింగభేదములు లేక సర్వతత్వములకు క్షేమము కలిగించుటలోనే తోడ్పడును. ఈకారణముచేతను ప్రకృతిశాస్త్రిములో చికిత్సచేయుటవలన గలుగు నుద్రేకము అనగా (స్టిమ్యులేషన్) లేకపోవుటచే (శానిటరీ క్రైసిస్సు) అనగా ప్రకృతివలన గలుగు నన్యపదార్థబహిష్కారకార్యము శరీరమునకు రాక నేవిధమైన మార్పు గాని బాధ గాని లేక నపక్వాహారభక్షణవలన సురక్షితముగా నెంత తీవ్రమైన కాలిక, తాత్కాలిక వ్యాధులనైనను మఱల్చి శరీరము నారోగ్యదశకు దీసికొనిరాగల సామర్థ్యముగలదు. రైలు

బండిలో కూర్చుండు ప్రయాణికుల స్థితి యాలోచించుకొనిన ప్రతిక్షణమందు నసిధారావ్రతమునందువలె ప్రాణభీతియుండి నిదుర కాదుగదా యావత్తు శరీరము కంపమొత్తి నీరు కారిపోవ లసినదే. ఎందుచేతననగా, రైలు పట్టాలనుండి తప్పిపోయినను చిన్న నదులమీద వంతెనలు కాలువలమీద వంతెనలు మహా నదులమీద వంతెనలు దాటుచుండగా వాటిలో నేదైనను విరిగిపోయి గాని గొప్పవర్షపాతమువలన గాని ప్రవాహవేగము వలన గాని కొట్టుకొని పోయినను బండి నడుపువాడజా గ్రతగా నుండుటవలన గాని గార్డుగాని పాయింట్సుమెన్ గాని సరియైన సిగ్నల్సు (సంజ్ఞలు) యీయనప్పుడు గాని మఱియే యొవరిపొరపాటువల్లనైనను రైలుబండ్లు పడిపోయి ప్రమాదము జరుగవచ్చును. ఇట్టిప్రమాదము లనేకసార్లు జరిగి యున్నవి. అనేకమంది మరణించి రూపములు సహితము కనుగొనుటకు వీలులేక నశించియున్నారు. అయినను తిరిగి తిరిగి ప్రయాణ ములను వెనువెంట వచ్చు మృత్యువు నాలోచించు కొనక నిత్యము చేయుచునే యున్నారు. ఇట్టి సాహసమునకు కార ణమేమని యాలోచించిన సామాన్యముగా ప్రతినిత్యము రైలు బండ్లు నమ్మకముగా నియమితకాలములలో నొకస్థానమునుండి ఆయొకస్థానమునకు జేరుటయు పొగబండ్ల నేర్పఱచి రైలు ర్గముల స్థాపించిన యధికారు లామార్గమును ప్రతిక్షణము చు ననేకమంది యుద్యోగులవలన పరీక్షింపజేయుటయు రైలు

నడుపువారిలో వారి జాగరూకత లేమింజేసి ప్రమాదములు జరిగిన శిక్షించుటయు జూచి వచ్చిన ప్రమాదములు దైవాధీనములు, మన పూర్వకర్మములు ననుకొని యట్టి ప్రమాదములుతిరిగి యెన్నటికి రైలు అధికారులు జరుగనీయరను నమ్మకముతో మఱచిపోయి పాటింపక ప్రయాణములను చేయుచున్నారు. కాని నిజమునకు టిక్కట్టు కొన్నక్షణమునందే ప్రయాణీకుల యావత్తు ప్రాణములును రైలు అధికారులవశమే చేయబడి యున్నవి. మృత్యువునోట జొరబడి యున్నట్లే యర్థము. అయినను ప్రయాణపు తొందరలవలన సాహసముచే ప్రాణములను నిర్లక్ష్యముగా జూచుచున్నారు. ఇట్టినమ్మకమునకును సాహసమునకును ముఖ్యకారణము రైలుమార్గము మంచిదనియే, సురక్షితమనియే. కావున నిట్టి నమ్మకములో నాలుగవవంతు నమ్మకముతో సమస్త జాగ్రత సామర్థ్యము ఈశ్వరునియందు నీశ్వరసామర్థ్యమునందునుంచి యప్రక్యాహార సేవ చేసిన యావజ్జగములోని మానవకోటి మంచి దారియందు ప్రవేశించి పరిపూర్ణభక్తులై యీశ్వరకృపకు పాత్రులై సర్వక్షేమములు బడయగలరు.

పైన పశువులు గడ్డిమొక్కలు తినునని చెప్పుటచే వీటికిజీవతత్వమున్నదని భావనాసూచన మేర్పడుచున్నది. ఇదిభావనగాక సత్యమే యని ప్రపంచమందెల్ల సుప్రసిద్ధతను గాంచిన డాక్టరు జగదీశచంద్రబోసుగారు మొక్కలకు చెట్లకు నరములు యితరకోశములు మొదలగు నవయవములుండి కదలనివ

జంతువులవలెనే భావములనుకూడ వెల్లడిచేయగలుగుచున్నవని నవీనముగా ఋజువుచేసి యుండుటచే గడ్డి, మొక్కలు జీవతత్వములని, పశువుల జీవతత్వములో ప్రవేశించి యాపశువులను పోషించి పెంచుచున్నవని స్పష్టపడుచున్నది.

మనజాతి యౌన్నత్యమున కుపయోగపడు కష్టములేని సాధనము దొరకినపుడు దాని నవలంబించి యాచరణలో పెట్టవలసినభారము బుద్ధిమంతులైన విద్యాధికులదై యున్నది. అధికశరీరమానసిక కష్టములకైనను లోనై కార్యమును సాధింపగలిగిన పట్టుదలగల ఋషిసంతతివారమైన మనభరతఖండవాసులుననీనసూత్ర మవలంబించి తిరిగి ప్రపంచమంతెల్ల మానవజాతికి మార్గదర్శకులమై కీర్తివహించుట కవకాశము గలిగించునట్టిభాగ్యము దయామయుడగు పరమేశ్వరుడు కలుగజేసియున్నాడు కావున త్వరపడి యవకాశము పోగొట్టకొనక మేలుకొని జాగరూకతతో కార్యక్రమమును కార్యాహారణము చాయక పూనుకొని మానవదారిద్ర్యము, అనారోగ్యత నశింపచేయుటలోను ఆరోగ్యము, తృప్తి వృద్ధిపఱచి క్లుప్తజీవనము బోధించుటలోను తోడ్పడుదురు గాక.

ఇదివఱకుండు శాస్త్రగ్రంథములలో నాహారము వెంటనే యొకవిధానమునుండి మఱియొక విధానమునకు మార్చకూడదనియు భుజించునదరుగువఱకు అనగా (భుజించిన 6 ఘంటల కాలమువఱకు) తిరిగిభుజింపరాదనియు నేకభుక్తము చేయువారు సదోపవాసులనియు రెండుమారులు భుజించువారు మితా

హారులనియు మొదలగు సంగతులు తెలిసియుండుటచే వంటపదార్థమునుండి పచ్చిపదార్థ సేవ చేయుటకు భీతి కలుగక మానదు. పై శాస్త్రములు వంటపదార్థముల విషయమై చెప్పిన వాక్యములైయుండుటచే సత్యములైవర్తించినను నట్టివాక్యములు అపక్వాహారములకు చెందనేరవు. ఎందుచే ననగా, కేవలము వంటపదార్థముతో మిశ్రమము లేని యపక్వాహారము ప్రజాక్షేమముకొఱకు సర్వజనసామాన్యముగా సరిపోవు విధమున నిదివఱకు నెవరును ప్రయత్నముచేసి పరిశీలించినట్లు కానబడుటలేదు. కావున పక్వాహారములను గురించిన వాక్యము లపక్వాహారమునకు వర్తింపనేరవు. ఎందుచేనన, అపక్వాహారము భగవన్నిర్మాణప్రకారము శరీరపోషణపదార్థము కనుకనే పక్వాహారముతో మిశ్రమము చాయక ప్రత్యేకముగా నపక్వాహారముపై నాధారపడి జీవించునపుడు దేహమున కేవిధమైన వ్యతిరేకము, కష్టము, ఆరోగ్యభంగముగాక నదివఱకున్న రుగ్మతలు, పీడలుకూడ నశించి యారోగ్యము గలిగించుచున్నవి. ప్రస్తుతమారోగ్యవంతుల విషయమై పూర్తిగా చర్చించిన పిదప వ్యాధులు, వ్యాధిగ్రస్తుల విషయమై రాబోవు నధ్యాయములో విచారింపఁబడును.

ఆహారము భుజింపవలసిన కాలము.

ఆహార మెప్పుడు భుజింపవలెనను ప్రశ్నకు జవాబు సయితము మన మనవసరముగా నాలోచించి కష్టపడనక్కఱలేకనే సృష్టిలో మనతోడి జంతుజాలమే తెలుపుచున్నది. ఎట్లనన చిలుకను గోతిని, పశువునుజూచిన అవి వాటికి ఆకలిగలిగిన

ప్రతిక్షణములోను దినుచుండును. కాని కడుపులో ఆకలిలేనిదే కడుపునిండుగానున్నను వంటఅయినది చల్లారిపోవు నని చెడిపోవు నని వ్యాపారమునకు ఉద్యోగమునకు వేళ మిగిలి పోవు నని గడియారపుముల్లు వెనగకుండులాగున నమలియో నమలకయో మెత్తగా వంటకావింపబడిన పచనపదార్థమును గుటుక్కునమింగి తొందరగా మఱియొక విషయమాలోచించుచు తినుచున్న పదార్థమునందలి జ్ఞప్తిగాని రుచిగాని తెలుసుకొనక పరుగెత్తిపోవునట్లుగా అపక్వాహారము భుజించుటకు వీలుపడదు. ఎందువల్లననగా నపక్వాహారము నమలనిదే యెంత మెత్తగాచేసినను మ్రింగుడుపడదు, రుచింపదు. మ్రింగుడుపడినది మొదలు నిర్జీవపక్వపదార్థమువలెఁ గాక నాలికమీద ప్రవేశపెట్టిన క్షణమునుండియు నపక్వాహారము గుడ్డలో నీరువడకట్టినట్లు ఎక్కడ జీర్ణము కాదగుపదార్థమక్కడ రక్తములోనికి జీర్ణకోశములోనుండి యినికిపోవును. పక్వాహారము నిర్జీవపదార్థమగుటచే మనుజుని శరీరములో జీర్ణకోశములోనుండు జీవాణువులు (ప్రొటోప్లాస్మిక్ సెల్సు) భుజించి కడుపులోనికి చేరియుండు నిర్జీవపదార్థములలో పచ్చివిగాను విస్తారము ఆహారపదార్థములు మార్చకయుండుటచే మిగిలియుండు జీవాణువులను వెదకి యేరుకొని గ్రహించి శరీరమును పోషించుటకు పెంపుచేయుటకు నుపయోగపడుచు నుండును. పాపము పక్వాహారమువలన మనుజు లెంత కష్టము జీర్ణకోశములోని జీవాణువులకు గలుగచేయుచున్నారో పరిశీలించి విచారింపుఁడు. ఇట్టి జీవాణువుల యాంతరంగిక స్వభ

చేతనే శరీర దౌర్బల్యము క్రమేణ జాతిక్షీణతకలుగుచున్నది నాగరికత హెచ్చినకొలదియు క్రొత్తరుచుల కలవడిక్లిష్టమగు పాకములు కనిపెట్టినకొలది వ్యాధులధికమై ఆయుర్దాయము క్షీణించుచున్నది.

పక్వాహారము విషమేయైన యెడల ఇదివఱకే మానవు లందఱు చచ్చి జాతిఅంతరించి యుండవలెను. ఇంతకాలమువ ఱకు మానవులెట్లు జీవింపగలిగి యున్నారను ప్రశ్నకు సమా ధానము చెప్పినఁ గాని సందేహము తీరదు. మానవులు జీవించి యుండుటకు పక్వాహారము తో పాటు వారు కొం త అపక్వాహారము దినుట యొక కారణము. రెండవకారణ ము పంచ భూతములచే నిర్మాణము కాఁబడి యుండుటచే అట్టి పంచ భూతముల వల్లనే శరీరమును పోషింపఁ బడవ లెను. మనుజుఁడు క్షుద్బాధా నివారణార్థము పృథ్వీతత్వ ములోఁ బుట్టిపెఱిగిన యోషధులు అనఁగా మొక్కలు, గిం జలు, కాయలు, పండ్లు తిని బ్రదుకుచు దాహము కలిగినప్పుడు నీరు ద్రావుచున్నారు. ఆహారము భుజించుట, నీరుద్రావుటవలన మాత్రమే శరీరము పోషింపఁబడునట్లు జనసామాన్యమునకు స్థూలచక్షుస్సుకు కనబడుచున్నవి కాని వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము వలననుకూడా పోషింపఁ బడుచున్నది. ఆహారము తినుట లేకపోయినను కొన్నిరోజులవఱకు దేహము నిలుపవ చ్చును. నీరుద్రావి కొలదికాల ముండవచ్చును. వాయువు, తేజస్సు లేక దేహమూపుటకు సామాన్యజనమున కలవిగా'

గాని యోగాభ్యాసమువలన సమాధినిష్ఠయందుండువారు శరీరిని గుండెకాయ వ్యాపారమును ఆపి భూగర్భమునందు కొన్ని వేలసంవత్సరములవరకు శరీరము చెక్కు చెదరకుండులాగున నుంచగలరుగానివీరికిసైతము ఆకాశతత్వసాయము లేనిదే నిలుపజాలరు. ఎందువల్లననగా, ఆకాశము శరీరములోను వెలుపల అంతటను నిండియుండును. ఆకాశము లేని తావులేదు కావున ఆకాశపోషణ లేనిదే శరీరమెంత మాత్రము నిలువజాలదు. ఉపవాసము చేయునప్పుడు మనుజుడు నిదురించునపుడు ఆకాశతత్వమే పోషించుచుండును. ఈకారణము చేతనే మనుజుడు భుజించు పృధివీ తత్వములోని ఆహారపదార్థము లన్నియు, పాకమువలన నాశనమై నిర్జీవమై వ్యాధికి కారణమగుచున్నను మనుజుడు త్రాగు నీరు చేతను, పీల్చు వాయువుచేతను, సూర్యతేజస్సుచేతను, రోగులకు సైతము విడనాడరాని ఆకాశతత్వముచేతను, ఇదివఱకే అంతరించవలసిన మానవజాతి నిలిచియుండుటకు హేతువగు చున్నది. మనుజున కేదోయొక అవయవ లోపమేర్పడినప్పుడు ఆపనిని యితర యింద్రియములు, అవయవములు పంచుకొని అధికముగా పనిచేసి మనుజుని జీవయాత్ర నడిపించినట్లే చిరకాలము నుండి తిను ఆహార పదార్థమునందు దోషముండుటయే గాక వ్యాధికి కారణమైనను మనుజుడు ప్రతిక్షణమును మృత్యువుతో పోరాడి పెనగులాడుచు జీవించు చుండినను, ఇట్టి పోరాటములో శారీరసహజ బలము నశించి ఆయుర్దాయము క్షీణించి జాతి లోపించుటకు నాగరికత

హెచ్చినకొలది క్రమేణ నెమ్మది నెమ్మదిగా కాల మూసన్న మగుచున్నది. మానవజాతి తక్షణమే కత్తితోనఱకినట్లు విషము మ్రింగినట్లు నశింపకపోయినను, దినదినము నెమ్మది నెమ్మదిగా తడిగుడ్డతో గొంతుక కోయుదురను సామెతలాగున చనిపోవు చున్నట్లు స్పష్టపడుచున్నది.

నాగరికత యనగా క్రొత్తగా మృత్యుహేతు సాధనము లను గనిపెట్టుట గాక ఆయుర్వృద్ధి గావించి సంపూర్ణ తేజోబల పరాక్రమ శాలులై తృప్తితోఁ గూడి పూర్ణాయుర్దాయులై యుండి మానవజన్మమే ఆఖరుజన్మముగా నొనర్చుకొను లాగున జ్ఞానమువలన ఈశ్వరతత్వము గ్రహించి భగవంతునితో నూది కంటురాయి కినుపముక్క చేరినట్లు భగవంతుని సమీపించి పాలు పాలతోను, నీరునీరుతోను కలసినచందమున భగవంతుని తేజస్సులో ఆత్మతేజస్సు కలప ప్రయత్నముచేసినదే నిజమై నిష్కళంకమైన నాగరికతయై యున్నది. కాని మారణాయుధ ములను గనిపెట్టి మానవజాతిని నశింపఁజేయు నాగరికత పిశా చత్వము, ఘోరఘాతుకత్వముగాని నాగరికతయని యనిపించు కొనదు. సృష్టిలో నీవిషయమును బరిశీలించిన మనకు స్పష్టపడ గలదు. ఏజంతువునుగాని స్వజాతి వైరముండి మానవులవలె జాతులుగా విభజనమై పోరాటము సలిపి నాశనముచేసికొనుట లేదు. మనుజుడు మాత్రమే దీనికి వ్యతిరేకముగా సృష్టికి భిన్న ముగా జాతుల నేర్పాటు చేసికొని మత్సరముల కాస్పదమై ఘోరయుద్ధములు పోరాటములు సలిపి యితర జంతుజాలముల

కన్న అధికబుద్ధియున్నను, స్వజాతి నాశనము చేసికొనుచున్నా డు. యిట్టి మహాఘోరకృత్యమునకు లోపమునకు ఆహారమే కారణమగుచున్నదని స్పష్టముగాఁ దెలియుచున్నది. ఆహారము చక్క చేసికొనిన క్షణమునుండి యితరజంతువులవలెనే స్వజాతి వైరము నశించి యుద్ధములు లేక మత్సరము లణగి మానవులు వృద్ధి పొందఁగలరు. ఈయంశమును లీగఫ్ నేషన్సు వారు బాగుగా ఆలోచించి గమనించ వలసిన విషయమే గాక జను లను ప్రబోధించి వారు చేయ కార్యభాగము లోనిదే గావున ఆచరణములోనికి తెప్పించు భారము వారిపై నున్నది

పచ్చిఆహారము పక్షులవలెను, కోతులవలెను, ఆకలి కలిగినప్పుడు ఎన్నిసారులు కావలసిన నన్నిపర్యాయములు కడు పునిండినంత తృప్తిగాఁ దినవచ్చును. పనివిస్తారముచేయుమ నుజుడు విస్తారముగాను తరచుగాను తినిన తినవచ్చును. పనిలేని వాడు తక్కువగా తినును. వంటభోజనమందు ఇట్లుగాక పని యున్నవారు లేనివారు నేకరీతిగానే భుజించుచుందురు. అప క్వాహారము తినువారు పనిచేయక ఒకమూల బద్ధకముతోను చండితనముగాను ఉండఁజాలరు. వారిదేహమునందలి రక్తము మిక్కిలి చురుకుగా పైకి క్రిందకు వేడినీటిలోని బుడగలతో గూడి బుగబుగలాడెడు కెరటములవలె తిరుగుచుండుటచే నెల్ల ప్పుడు చురుకుగానుండి ఏదోకార్యములో మగ్నులగుచుందుదు రు. పక్వాహారము తిన్నవారు మత్తుగానుండి పూర్ణమైన బద్ధక ముతో నడుము విఱిగినపామువలె దేహము నీడ్చుకొనలేక క

న్నులరమోడ్పు నిదురలో మైమరచి పరధ్యానముతో జీవితము గడుపుచుండురు. అపక్వాహారము భుజించుటకు ప్రారంభించిన మానవుడు జంతువులకు గల సహజమైన చురుకు, భీకరము, రోషము గలిగి నూఱిన వజ్రాయుధమువలె సానబట్టిన వజ్రమువలె చరచరలాడుకన్నులతోను అతిలాఘవమైన శరీరఅవయవములతోను, పూర్ణమైన సామర్థ్యములతోను, జాగరూగతతోను మెలంగుచుండును.

పక్వాహారముతో పడవవలె సాగిపోయి అంగవికారముగా తోసికొనివచ్చినబొజ్జలు, శరీరమునందలి యన్యపదార్థము నశించి మనుజునకు ఇతరజంతువులవలె ఆయాజంతువులకుండవలసిన సహజసౌష్ఠవము కలిగియుండదు. అపక్వాహారము పక్వాహారముకన్న సారవంతమైనది కావున క్రమముగా జీర్ణావయవములు సన్నగిల్లి స్వల్పాహారము తినుచుండిన జాలియుండును. గావున శరీరమునందలి యన్యపదార్థము నశించి బొజ్జలు కానరావు.

అపక్వాహారము ప్రారంభించుకాలములో తరుచుగాఁ దినవలసివచ్చినను క్రమముగా ఆహారము పుచ్చుకొనవలసిన సంఖ్య తగ్గుటయే గాక ఆహారపదార్థములోని అనేకత్వము తగ్గి క్రమముగా ఏకాహారములోనికి వచ్చి యట్టి ఆహారమునే నిలుపుకొనఁదగు సామర్థ్యము కలుగును. ప్రారంభించునపుడు కాయధాన్యములు కూరలు, పండ్లు కొబ్బరి మొదలగు చమురు గింజలు ఆహారపదార్థములో పైనన్నియు నుంచుకొని

మనోనిబ్బరము దృఢనిశ్చయముతో కొంతకాలము జరిగినపిదప అభ్యాసము వెంబడి కొబ్బరికాయతిని జీవింపవచ్చును. ఇట్లుచేయ గలిగినప్పుడుజీవితము అతిసులభము సౌఖ్యముగా నుండును. కొబ్బరికాయయందు శరీరమునకు గావలసిన పోషణ పదార్థము లన్నిటిని భగవంతుడిమిడ్చియున్నాడు కాని కేవలము కొబ్బరి తోనే ప్రారంభము చేసిన చేయవచ్చును గాని శరీరములో చాల మార్పులు భేదములు వచ్చుట జ్వరము రక్తవిరేచనములు కలుగుట, చిక్కుట మొదలైనవి కలుగవచ్చును. ఇందుచేభయ పడి సామాన్య జనులు అవలంబింపలేకపోవుచున్నారు.

ఇదివరకు కపక్వాహారము తినువారు, మంచిదని బోధించువారు, యేదో యొకజాతిపండ్లను కొన్నిచమురుగల పండ్లను చెప్పియుండుటచే శరీరములోని జీర్ణకోశములోని నరములు క్రొత్తగా మార్చిన అపక్వాహారములోని పోషణపదార్థము నాకర్షించి శరీరమునకిచ్చి పోషించలేకపోవుటచే చిక్కిపోవుట తటస్థించినది. ఇదివరలో ధాన్యమును అపక్వముగా తినుటను గురించి తెలుపబడి యుండలేదు. ధాన్యములు కంకులలోని గింజలు, సహజమగుపాలు, నీరుతో కూడియున్నపుడు మెత్తగాయుండును. తిరిగి యిట్లు ముదరగా పండించి గాదులలో నిలువచేసిన కఠినమైన ధాన్యపుగింజలను కంకులలో గింజలవలె మెత్తజేయుటకు నానబెట్టిన మెత్తనగును. అటుపిమ్మట తినుటకు వండినగింజలవలెనేమృదువుగానుండి నములుటకు వీలగును. ఇట్లు ధాన్యములుతినుటకు వీలు కల్పించుటవలన వంటపదార్థములోని

గింజలేయుండుటచే మానవుని శాకభిదీరి కడుపునిండుటవలనను పోషణపదార్థముసమానముగాగింజలలోనుండి పచ్చివిగా యుండుటచే జీవతత్వముతో స్రవించి పుష్టికలిగియుండ త్వరగా జీర్ణమౌటచే వ్యాధిలేకుండును. గింజలు పచ్చివి ఆహారములో చేర్చుటచే నాహారము ఖర్చు తగ్గిపోవుచున్నది. ఈవిషయమాదాయశాస్త్రజ్ఞులు గ్రహించి జనులకు నపక్వాహారమునందలి యాదాయమును గుఱించి చక్కగా ప్రబోధముచేయుభారము వహించవలసి యుండును. గంజి, అన్నము, తిను కూలివాడు అపక్వాహారములో నానవేసిన ధాన్యములు పప్పుజాతులగింజలతో తృప్తిపొందును. వండనిదోసకాయ,ఆనపకాయ, బీరకాయ చుక్కకూర, మొదలగు చవకపదార్థములతో జీవింపగలుగుచున్నాడు. ఫలములను దినుటతో పచ్చిఆహారముకుమిగులవ్యయమగునను నిందతప్పిపోయి పేదవారికి సౌకర్యమేర్పడినది పచ్చికూరలు ఆకుపచ్చని పండ్లనిసైతము శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.పండ్లనువాడుచోట పచ్చికూరగాయలను పండ్లకు బదులుగా వాడవచ్చును.

వండిన ఆహారము మెత్తగా నుండుటచే విస్తారముగా అనగా ఒక ముద్దను ముప్పది రెండుమార్లకు తక్కువగా నములకుండ మ్రింగకూడదని, చేతనైనంత వఱకు నమలి ఆహారము నోటిలోనీరై దానంతటది మ్రింగుటకు ప్రియత్నములేకనే గొంతులో జారిపోవుఱకు నములుచుండుమని డాక్టరు ఫ్లెక్చరు గారు (ఫ్లెక్చెరైజేషన్) అను గ్రంథములో వ్రాసిన అంశములు

వండిన ఆహారమునకు జెందిన యితరాంశములతోఁ పాటు అపక్వాహారమునకు చెల్లనట్టే చెల్లనేరవు. ఎందువల్లననగా అపక్వాహారము నమలక మ్రింగుటెప్పుడును తటస్థింపదు. దీనికి దృష్టాంతరము సృష్టియే చెప్పుచున్నది. అపక్వాహారము పొట్టుతోను సహజరసములతోను కూడి యుండును గనుకను పేగులకంటుకొనక మలవిసర్జనముచేయు పెద్దప్రేగులయందు నిలువ యుండక పూర్ణముగా బహిష్కారమగును. మలవిసర్జనములో ప్రేగులయందు నిలువ లేనపుడు వ్యాధుల కాధారముండదు. పాకము చాయకుండుటచే స్వభావసిద్ధముగా నాహారపదార్థములయందుండు రసములు నీటివలన వానిని భుజించునపుడు చల్లగాను సుఖముగాను నుండును. అపక్వాహారము యొక్కసుగుణములు దానిని భుజించుటవలన గలుగుసౌఖ్యము, ఆనందము, లాభము పైకి కనపడినన్ని వ్రాసియున్నను యెవరియనుభవమునుబట్టి వారు గ్రహించ దగిన విషయము కావున నింతటితో నావిషయము నాపి పైన నుదహరించిన విషయములను సారాంశా పూర్వకముగ జ్ఞాపకార్థము విడదీసి వ్రాయుచున్నాము.

ఆహారము యొక్క ఉద్దేశ్యము.

ఆకలితీరుట, బలముగాను తృప్తిగాను నుండుట, ఇట్టివన్నియును నపక్వాహార సముదాయమున కుండుటయే గాక వ్యాధి యున్నయెడల దివ్యౌషధమువలె దానిని బోగొట్టి యా

రోగ్యము లోనికి దెచ్చు సామర్థ్యము నారోగ్యవంతుల ఆరోగ్యము పోనీయక కాపాడి చిదానందముగా నుంచు సామర్థ్యము కలదు.

ఆహార వస్తు సముదాయములో ముఖ్యముగా నొక ప్రధానమగు కాయధాన్యము, పప్పుజాతి ధాన్యము, లేతకూరలు, రసముగల ఫలములు, చమురుగల కొబ్బరి, వేరుశెనగ, జీడిమామిడి, బాదం, పిస్తా, అక్రోటు, సారపప్పు, మొదలగు జాతులు ప్రారంభ దశలో నుంచుకొనవలయును. పరీక్షగా పరిశీలింప కోరిక గలవారు క్రమేణ ఆ సముదాయములోని యొక్కొక్క పదార్థమును మాని శరీరమునకు గావలసిన అన్ని పదార్థములు యిమిడియుండు కొబ్బరికాయ మొదలగు నేకాహార పదార్థములను భుజించి క్లుప్తజీవనము, తమలాభము ఆనందము కొఱకు తోడి మానవులకు మార్గము చూపుటకు వీలగును. రోగులు మొదట రసము గల పదార్థములతో నారంభించి జీర్ణాభివృద్ధి ననుసరించి ఘనపదార్థములను జేర్చుకొన వలసియుండును. ఈవిషయము పూర్తిగా రాబోవు అధ్యాయములో పూర్ణముగా వివరింపబడును.

ఈయాహారము నొంటరిగా పరదేశమందు జీవించవలసి వచ్చి యితరులయింట భుజింప నిష్టములేని వారికిని దరిద్రులను స్వగృహములను వదలి విద్యాసంస్థలందుండు విద్యార్థులు పూటకూటి యిండ్ల భోజనము చేయనవసరము లేకుండ క్లుప్తజీవనము చేయుటకును మార్గస్థులగు శిష్టాచార సంపన్నులగు

వేదాధ్యయన పరాయణులగు నాచారవంతులకును బ్రహ్మచారులకును ప్రపంచముతో సంబంధము లేని సన్యాసులు, బైరాగులు, వితంతువులకు, విస్తార మనుకూలముగా నుండి తోట్రుపాటును దగ్గించి నిర్మలమైన ఆత్మశాంతిని గలిగించును. ఈ ఆహారము జాతికుల మత భేదములు లేక సమస్త జాతులవారు దృష్టిదోషము మడి, పాటింప నక్కరలేక యొకటి యొకట నొకరు గొప్ప సమావేశములందు కాంగ్రెస్సు సంస్థలనంటి సంస్థలందు భుజింప వచ్చును. ఎన్ని దేశములు తిరిగినను యెన్ని క్రొత్తస్థలముల నీరు త్రావినను, శరీర మారోగ్యముగానే యుండును. వ్యాధి గాని యధమము పడి శెను గాని పట్టజాలదు. ఇట్టి యాహార మలవడిన తరువాత పక్వ పదార్థములందలిరుచి, వాంఛ, తగ్గిపోవును. కొంత కాలము గడచిన పిమ్మట పక్వాహారము స్నేహితులయొక్కయు బంధుగుల యొక్కయు బలవంతము వలన భుజింపవలసి వచ్చినను పక్వాహారములో నపక్వాహారములోనివంటి సహజమైన సత్తువ, రుచిని, పుష్టిని కలిగి యుండదు గావున భోజనానంతరము తిరిగి కడుపు వెలితిగా యుండుటవలన అపక్వాహారముకొద్దిగా నైననుతిని సంతృప్తుడు కావలసియుండును.

అపక్వాహారమును గురించి వ్రాయదగిన విషయము మఱియొకటి కలదు. జనసామాన్యములో పక్వాహారము భుజింపకున్న సంతానాభివృద్ధి శరీరసామర్థ్య ముండదనియు, వీర్యవృద్ధి నశియించుననియు నభిప్రాయము కలదు. ఇది వట్టిపొర

బాటు. సృష్టిలో నితర జంతువులు అపక్వముగా నాహారమును భుజింపుచు నమోఘమై యధికమగు వీర్యములు గలిగి పెక్కుసంతానమును బడయుచుండుట మనముచూచుచున్నాము. పక్వాహారమును భుజించిన మానవులలోనే వీర్యమమోఘము కాకుండుటచే స్త్రీపురుషులకూడిక వ్యర్థమగుచున్నది కాని యితర జంతువులలో పురుషజంతువుకూడికమాత్రమున స్త్రీజాతి గర్భము ధరియించుచున్నది. కావున మానవజాతి తిరిగి యపక్వాహారమలవాటు చేసికొనినచో నితరజంతువులకు గల సామర్థ్యము, అమోఘత్వము, సంతానవిషయములో గలుగుటయేగాక తేజోబలపరాక్రమసంతతికూడ లభింపగలదు. దీనికి సంబంధించియే బరుకంట్రోలు, అనగా అధికసంతానముకూడదని చెప్పువాదము ఖండింపబడుచున్నది.

సృష్టిని పరిశీలించినచో నేజంతువు కాని యేగింజ కాని తనస్వజాతి యధికముగా వృద్ధిచేయు నుద్దేశ్యమే యీశ్వరదృష్టిలో ముఖ్యోద్దేశ్యమని కానబడుచున్నది. ఒక్కగింజ భూమిలో వేసిన కోటి గుణితముగా కుంచెడు గింజలు పండుచున్నవి. పిల్లులు, కుక్కలు, పందులు, పాములు, పక్షులు సంవత్సరములో రెండుమూడుమారులును ఒక్కొక్కసారి యనేకమంది పిల్లలను కనిపెంచుచున్నవి. కాని మనుజుడుమాత్రము తనకొకనికి యిద్దరు పిల్లలు పుట్టిన భయపడి బెంగబెట్టుకొనుచున్నాడు. దీనికి కారణము తా నార్జించిన ద్రవ్యము వృద్ధిపొందుచున్న కుటుంబమునకు చాలదనియే. కాని యిట్టి దారిద్ర్యభయముచే

నీశ్వరోద్దేశమునకు భిన్నముగా సంతానమును కలుగకుండచేసి కొనుటకును తగ్గించుకొనుటకును అనేకఘోర నీచకర్మలను ప్రబోధించు గ్రంథములు, విద్యాధికులు గూరు. ఇట్టివి యీశ్వరధిక్కారముచేయు నాస్తికవాదములలో చేరును. సంతానము పెక్కుగా నుండకూడదని చెప్పువారిలో వయస్సు గడచినకొలది నీరసవంతమగు సంతానము కలుగునని జనులను భయపెట్టుచున్నారు. ఇదియంతయు వట్టి అబద్ధము. భ్రమ. ఇట్టిదారిద్ర్యము, యిట్టిభ్రమ అపక్వాహారము సేవించినచో నశించి సృష్టిలో నితరజంతువులు వృద్ధదశలో నుండినను బలమైన సంతానమును పొంది తృప్తిగాను పుష్టిగాను చురుకుగాను నున్నట్లుగానే మనుజుడు సహా బలమైన సంతానము నధికముగా గని దారిద్ర్యము లేక తృప్తిగాను సంతుష్టిగాను నుండును. వీర్యలోపమునకును, దారిద్ర్యమునకును, పక్వాహారములోని లోపము దోషముకాని మఱియొకటి కాదు. ఇట్టిలోపమును సవరించుకొని సత్సంతానము పెక్కుగాబడసి సుఖింపలేక దారిద్ర్యభయమునకు బలహీనమైన వీర్యమునకు భయపడి సంతానము పాడుచేసుకొను టీశ్వరోద్దేశ్యము కాదు. అపక్వాహారమువలన వీర్యమునందలి సర్వలోపంబులును నశించి బలమైనసంతతి కలుగును. విస్తారసంతానమును కను పక్షులు జంతువులు పిల్లలకు సామర్థ్యము కలుగువఱకు తల్లులు వానికిపాలిచ్చి పెంచును. మృదుద్రవాహారమవసరము లేనిస్థితి వచ్చినాటనుండి కటువితమనుగా వలసినఘనమగు నాహారమును సంపాదించుకొనదగిన సామర్థ్య

ము కలిగినవెంటనే పిల్లలు తల్లులను వదలి వాటంతటవి స్వే చ్ఛగా విహరించుచుండును. ఇట్టిస్థితి మనుజుల కపక్వాహారపద్ధ తి యలపడినవెంటనే మనుజులలో బాలురకుగూడ నిట్టిసామ ర్థ్యము కలుగును. దీనికితోడు వ్యవసాయవృత్తి, తత్సంబంధ మగు పంటలు పండించుట, తోటలు పెంచుట, గోవులనుగా చుట, మొదలగు ప్రత్యక్షవ్యాపారము బుద్ధిబలమవసరములేక నే నిత్యకృత్యముగా నవలంబించుట వలన సామర్థ్యముతోను నేర్పుతోను జీవనముచేయుట కలవడఁదగు వృత్తులను బాలుర కువృద్ధులుమాపెంచినచోదారిద్ర్యమునశించితృప్తితోఅధికముగా సంగ్రహముచాయ గలుగు ధాన్యములు ఫలములుగృహములం దు సేకరింపగలుగుదురు. ప్రాణాయామము, వజ్రోలీముద్ర మొదలగు సాధనములచే వీర్యస్ఖలితమధోముఖముగ బో కుండ నూర్ధ్వముఖమున నోజస్సుగా పరిణమింపజేయగలుగు సామర్థ్యము లభించును. ఇట్టి సామర్థ్యమువలన మనుజుడు, శ్రీ కృష్ణుడష్టభార్యలతో పదహారువేలమంది గోపికలతోను సంసా రముచేసి సంతోషముపెట్టినట్లును ఒకపోతుజంతు వొకమంద నంతను తృప్తిపఱచి సంతానమును బడయించుచున్నట్లును పురాణములవలనను సృష్టిలోను కనబడుచుండు విధముననే మనుజునకు సామర్థ్యము కలుగును. ఇట్లువ్రాయుటచే వ్యభిచా రవృత్తిని హెచ్చరించుట మా యభిప్రాయమని పాఠకులుతప్పు గా నర్థము చేసికొనకుందురుగాక. స్వస్త్రీయందట్టి సామర్థ్య ముతో మెలగిన స్త్రీపురుషుల కన్యోన్యసౌఖ్యప్రేమ లభిం

నొందుచు బలమగు పెక్కు సంతానము కలిగినను దారిద్ర్యభ యము లేకుందురు. దీనిని బట్టి వజ్రోలీముద్రసాధన, ప్రాణా యామ ప్రక్రియలు, అవశ్యము ప్రతి మనుజుడును అభ్యసించి క్షేమము నొందుదురనియు నిట్టి శిక్షలు పొందుటకేర్పరుపబడిన పూనాబొంబాయిమధ్యనుండు "లోనావాలా" ఆశ్రమము, పశ్చి మగోదావరిజిల్లా నరసాపురముతాలూకాలో ఏనుగ వాని లంక యందు స్థాపింపబడిన కృష్ణరాజయోగీంద్రుల "హఠయో గాశ్రమము" విజయవాడ (బెజవాడ) లోస్థాపించినప్రకృతిప్రతి కాధారభూతులగు రంగావధూతగారిచే స్థాపింపబడిన పడమటి లంకలోని ఆశ్రమము, తూర్పుగోదావరిజిల్లా రాజమహేంద్రవర మందుండు జలసూర్యకిరణ ప్రకృతి చికిత్సారోగ్య జ్ఞానాశ్రమ ము కాశీ, హరిద్వారము, కేదారము, మానససరోవరము మొద లగు స్థలములందు పరిశ్రమచేసిన వారికి తెలిసినన్ని సంగ తులు గ్రహించి జనులు తమతంట తా మభ్యసించి సుఖించెద రుగాక. ఇట్టిసాధనముల కపక్వాహారమే ముఖ్యప్రత్యక్షసోపాన మై యున్నదని విశ్వసించుచున్నాము.

వేదాంతు లపక్వాహారము చక్కని శాంతము, ఆనంద ము, కలిగించునని చెప్పుదురు. కావున నూతన అపక్వాహార సమ్మేళనములోని పదార్థములు నమలి భుజించుచున్న కాల మందీశ్వరునికి గల నిర్గుణత్వము, రూపరాహిత్యము, సత్వము తినువారికి వ్రాయుటకు చెప్పుటకు వీలు గాని విధముగా పొడ కట్టుచుండును. ఈయంశము నిదానముగా పరిశీలనా స్వభావ

ముతో భుజించువారికి తెలియగలదు. అపక్వాహారము వలన జ్ఞానము గల ప్రజలయందు సహజమైన బలపరాక్రమ పౌరుష ములు సృష్టిలో నితర జంతువులకున్నట్లే యుండి న్యాయప్రవ ర్తనము౦దే యుండుటకు దోడ్పడును.

అనేకవిధములుగా కాయ ధాన్యములు, పప్పుపదార్థ ములు, లేతకూరలు సారవంతమై చెట్లనుండి దొరగా యుం డగా కోయబడిన ఫలములను కాలహరణము లేకుండుటచే పూర్ణమైన జీవతత్వము గలిగి యుండునట్టుగా చమురుగల కొ బ్బరి మొదలగు పదార్థములతో తినుటకు వీలగునని సామా న్యముగా వ్రాయబడి యున్నది. పాఠకులకు గ్రంథకర్త యేమి తినుచున్నాడో తెలిసికొన వలెనని కుతూహల ముండక మా నదు. కావున మావిధాన మీక్రింద దెలుపబడి యున్నది. మూడు పిడికెడులు గోధుమలు, పిడికెడు సెనగలు, గాని పెస లుగాని బటానీలు గాని రాళ్ళు చెత్త తీసి నీటిలో నొకరాత్రి నానిన తరువాత వాడవేసి మెత్తనైన తరువాత కొబ్బరిముక్క లతో గాని తక్కిన చమురు, పప్పుజాతులతో గాని పొట్లకా య, ఆనపకాయ, బీరకాయ, గుమ్మడికాయ, దోసకాయ మొదలగు కాయ కూరలతోను చుక్కకూర, గోంగూర, బచ్చలి, చింతచిగురు, వెన్నవెదురు, తోటకూర మొదలగు ఆకుకూరలతోను, అరటి నారింజ నిమ్మ మొదలగు పండ్లతో భుజించి తృప్తి కలిగి యానందపడు చున్నాము.

పశుసహాయము లేనిదే పెరుగుచేయు విధానము.

నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగు పండ్లనిండ్లను అడ్డముగా రెండు పక్షములుగా తరిగి చూటిచిప్పలలోని రసమును కిలమూరని గిన్నెలో పిండి గింజలు తీసివేసి అరటిపండ్లు పిసికిన పెరుగువలె తియ్యగాను పుల్లగాను గట్టి గట్టిగాను పల్చ పల్చగాను కన్నులకగపడుట, నాలుకకు రుచించుట మొదలగు స్వభావములు కలిగి భుజించిన తరువాత పెరుగు కలిగజేసిన తృప్తి వంటి తృప్తిని కలుగజేయును కనుక పెరుగు నిజమగును.

ద్వితీయాధ్యాయములోని అంశములు.

1. అగ్నిస్పర్శఅయిన వెంటనే జీవపదార్థము నిర్జీవమగును.
2. నిర్జీవపదార్థము కుళ్లును.
3. కుళ్లిన పదార్థము బుర బుర లాడి పొంగును. దీనికే మండమని పేరు.
4. మండము అన్యపదార్థ భారమునకు కారణము.
5. అన్యపదార్థము వ్యాధికి మూలము. (కావున వ్యాధికి అగ్నిస్పర్శ అనగా వంట కారణమగుచున్నది)
6. వ్యాధివలన మనుజుని దేహబలము మనోబలము తగ్గుచున్నది.
7. దేహబలము మనోబలము తిరిగి కలుగజేసికొనుటలో మనుజునకు తొట్రుపాటు పుట్టుచున్నది.
8. ఇట్టి తొట్రుపాటులో ఘన వ్యాయామము భగవంతుని మఱి

చుట, ఆనందము నశించుట, ఆశ గలుగుట తటస్థించు చున్నవి.

9. పై వాటివలన పాపము గలుగుచున్నది.

10. పాపమువలన మనుజునకు జన్మరాహిత్యము, భగవంతుని సమీపించి యైక్యమగుట పోయి, జన్మ పరంపరలు కలిగి భగవంతునికి దూరమగుట తటస్థించుచున్నది.

ఇంతకు పూర్వము వంట వ్యాధికిఁ గారణమని తెలుపఁబడినది. వ్యాధికిఁ బాపమునకు వంటయే కారణమని వ్యక్త పడినది. వంట యక్కఱలేక కేవలము అపక్వ పదార్థమువలన ఆరోగ్యవంతులు సుఖముగాను ఆరోగ్యముగాను జీవింపగలిగినను జనులలో అధిక సంఖ్యాకులు ప్రాత పద్ధతి అనారోగ్యకరమై ఆయుర్దాయమును క్షీణింపఁజేయున దైనను అలవాటుపడిన రుచులను వీడి క్రొత్త రుచులను చవిచూడనొల్లక నూతనాపక్వాహార స్వీకారము ప్రారంభింపనొల్లరు గాని వ్యాధి గ్రస్తులైనను, చికిత్సాకాలమున నైనను చికిత్సతోపాటు అపక్వాహారమును పథ్యముగా నిడికొని శీఘ్రముగా ఆరోగ్యవంతులై సుఖింపఁగోరు చున్నాము. ఆహారసమ్మేళనమున శరీరమునందలి సర్వసూక్ష్మాంత రాళములు సైతము పోషింపగల ద్రవ్యములు గలిగియున్నవి. ఆహార మవలంబింపక లోటు ఆరోపించుట వారి మనో దౌర్బల్యమే కాని ఆహార లోపము కాదు.

ఆరోగ్యవంతుని యాహారవిషయము పూర్తి చేయక పూ

ర్వము అంతమునతలవెంట్రుకల విషయమయి తెలిసిన సకలజను లకునాశ్చర్యముకలుగక మానదు.

తెల్లని తలవెంట్రుకలు నల్లబడుట.

అపక్వాహారముతో ఐదు సంవత్సరములు పశుసంబధ మైన అనగా గోవుయొక్క గాని మేకయొక్క గాని గేదెయొ క్క గాని పాలు, పెరుగు, వెన్న, నేయి మొదలగు ద్రవ్యము లేమాత్రమును వాడక మనుజుడు జీవించినచో వయోభేదము లేక తెల్లని వెంట్రుకలు నల్లగా మారును. ఇట్టి ప్రత్యక్షనిదర్శ నము సర్ బిరుదాంకితులును న్యాయమూర్తులునగు వేపా రామే శం పంతులుగారి తలచూచిన తెలియక మానదు. వారు గ్రంధ కర్తలమగు మావంటి యనేకులతో ముచ్చటించిరి. ఇదిమేము ప్రత్యక్షముగా కని యెరిగిన విషయమై యున్నది.

ఇంతవఱకు ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము పూర్తి చేసి రాఁబోవు నధ్యాయమున రోగుల ఆహారనియమమునుగూ ర్చివిచారణ ప్రారంభింపఁబడును.

ఇది ద్వితీయాధ్యాయము.



తృతీయాధ్యాయము.



—రోగుల ఆహారనిర్ణయము.—

ఇంతవఱ కారోగ్యవంతుల యాహారవిషయము, సదారోగ్యము గానుండ దగువిషయములు తెలుపఁబడినవి. ప్రస్తుతము వ్యాధిగ్రస్తుల విషయవిమర్శన నిలచియున్నది.

ప్రపంచమం దెల్లశాస్త్రములు విస్తారముగా వ్యాధిగ్రస్తులగురించియు, వ్యాధులను కుదుర్చుటను గుఱించియు వ్రాయబడియున్నవి. ఒకమనుజునకొక మనుజుడు చికిత్సచేయుట మానవజాతిలో కలదుగాని సృష్టిలో తదితరజంతుజాలముల యందొకప్రాణికి మఱియొకప్రాణి ధన్వంతరి యగుట కానరాకున్నది. ఇట్టి యవసరములు జంతుజాలములో కానరాకున్నవి. ఎందుచేననగా, సృష్టిలో దొరకు నాహారమును మార్చక తినుటవలననే యారోగ్యముగా పుట్టి యారోగ్యముగా పెరిగి చనిపోవునప్పుడు సహితము (అనగా, లయకాలమందు) మనుజులలోని మరణబాధలవంటి మరణబాధలకు లోనుగాక సహజముగా చెట్టునుండి ఆకుగాని పండుగాని పండినపుడు దానంతటది సహజముగా రాలిపోయినచందమున ప్రాణములు విడిచి మరణించుచున్నవి. ఇట్టిస్థితి అనగా అనాయాసమరణము దైన్యము లేనిజీవనము మనుజుడు కోరినచో ప్రారంభమునుం

డియు నీశ్వరోద్దేశప్రకారము ప్రకృతిసూత్రముల ననుసరించి యుపక్వాహారమునే సేవింపుచుండవలయును.

ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలకు పూర్వమందు చికిత్సా గ్రంథము లన్నియు వ్యాధుల నణచివేయుటకు ప్రయత్నించియున్నవి. అందుచేతనే యొకవ్యాధికి నౌషధ మిచ్చి వ్యాధిపోగొట్టబడి నపుడు శరీరములో మఱియొక వ్యాధిగా మాఱి కనబడుచుండుట తటస్థపడుచుండెడిది. ఇట్టిలోటు శరీరములో నొకభాగము నకొకభాగము సంబంధము లేక విడి విడిగాను స్వతంత్ర ప్రత్యేకభాగములవలెను యావత్తుశరీరమునకు సంబంధము లేనట్లుగా విచారించు నభ్యాహించుటచే కలిగినది. తలనొప్పి కలిగిన యెడల తలశరీరములోని యొక్కభాగమే యని తలంచి తల కున్న వ్యాధి యావత్తుశరీరమునకు కలదని యూహించి శరీరమునకంతకును చికిత్స యొనరింపక నొకతలకుమాత్రము చికిత్స (అనగా శొంఠిగంధము, అమృతాంజనము, ఓరియంటల్ బామ్ మొదలగు లేపనములు) చేయుట ప్రస్తుతమాచరణలో నుండు వైద్యశాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. ఈశాస్త్రముల యందలిబోధ రూఢి కాదని రోగాద్వైత సిద్ధాంతము కనిపెట్టిన, శ్రీ, లూయీకూనేగారు వారి అభినవ చికిత్సాగ్రంథ మందు సవిస్తరముగా తెలిపియున్నారు. తిరిగి ఆవిషయముల నే వ్రాయు పునరుక్తి యగును.

-ఆచరణలోనుండు మూలికాచికిత్సలు, ప్రకృతిచికిత్సలయందలి లోటుపాటుల విమర్శనము—

—లూయీ కూనేగారి చికిత్సాక్రమమువిమర్శ—

ప్రథమములో శ్రీలూయీ కూనేగారి పద్ధతి యారోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము చెప్పకపోవుటచే లోటుగాయున్నదని తెలిపియున్నాము. ప్రస్తుతము రోగులచికిత్సావిషయములో సహితము యితరచికిత్సాపద్ధతులకన్న చాలవఱకు శ్రేష్ఠముగానున్నను లోటులేక నిర్దుష్టముగా నుండుటలేదు. అందుచేతనే శ్రీకూనేగారు వారి శాస్త్రప్రకార మారోగ్యవంతులు సహితము వ్యాధిగ్రస్తులు కాకుండుటకైదు నిమిషములైనను వారి చికిత్సాక్రియ మాచరించుచుండవలెననే మొదలగు నసందిగ్ధ సంగతులు వ్రాసియున్నారు. ఆరోగ్యవంతుడు రోగగ్రస్తుడు కాకుండుటకు వారిచికిత్సాక్రమము (ప్రకృతిలో నితరజంతువులకు లేనివిధానము) చేయుటకన్న వానివలె నాహారము సరిచేసికొనిన నారోగ్యవంతుడుగానే యుండును. ప్రాణశక్తి పూర్తిగా నశించి ఆయుక్షీణమైనరోగికి యేచికిత్సయు పనికిరాదుగాని చికిత్సాపద్ధతి మాత్ర మేవిషయములోను లోపములేక నిర్దుష్టముగా నుండవలెను.

శ్రీలూయీ కూనేగారి చికిత్సాపద్ధతిలో రెండుముమగు లోటులు కనుపించుచున్నవి. (1) [illegible] చికిత్సాపద్ధతియొక్క విభాగము (అనగా చర్మమునకే) [illegible]

...ండుట. (2) వీరు ప్రత్యేకము పదార్థనిర్గమమును (ఎలిమినేషన్) గురించియే నొక్కి చెప్పియుండి శరీరపుష్టి, పోషణను ...రించి కేవలము నిరాధారముగాను సంశయాస్పదముగాను దలివేయుటయే. ఇట్టిసంశయము గ్రంథకర్త కుండుటచేతనే చికిత్సాపద్ధతి నవలంబించినవారు దృఢకాయులైనను సన్నగి ...పోవుచున్నారు. చికిత్సాపద్ధతి లోపరహితమైనయెడల వ్యాధి ...స్తులకు చికిత్సానంతరము రోగవిముక్తియగుట, పుష్టిగలు ...ట ఈ రెండువ్యాపారములు జరిగి పూర్వమువలెనే యథాపూ ...రబలరూపములతో కనబడవలెను. వ్యాధివలన చిక్కుట, ...ావుమాయుట కలగవచ్చును గాని వ్యాధి కుదురుచుండగానే ...దినము కళహెచ్చి కుదిరినపిదప రోగి పూర్వారోగ్యము ...ోను సత్తువతోను మెలగవలెను. వ్యాధి కుదురుటతోపాటు ...లము చేరుచుండవలెను. జలచికిత్సావిధానము చేయునంత ...ాలము రోగి బలహీనతగాను చిక్కిపోయిన కాయముతోను ...నబడుచుండును. ఒకఅంగుళము వ్యాధి శరీరమునుండి తొలగి ...చో నాస్థలమునందొక అంగుళము పూర్వమువలె శుద్ధసత్తువ ...ోను, రక్తముతోను నిండుచుండవలెను. ఇట్లు జరిగినపుడే ...గానంతరము రోగి వాడక యథాప్రకారము కనబడు ...ండును.

శ్రీలూయీ కూనేగారి చికిత్సాపద్ధతి శరీరములో ...ంతరాళభాగములకు గాక కేవలము పొత్తికడుపుపైని కప్పబడి

యుండు చర్మమును చల్లని నీటిలోముంచి రుద్దుచుండుటవలనను లింగాగ్రభాగమును చల్లనినీటిలో కొంచెముగాను నెమ్మదిగాను రాపిడితో తుడుచుచుండుటచేతను బాష్పస్నానము, అనగా ఆవిరి, ఎండ, శరీరమందలి పైభాగమున నున్న చర్మమునకు సోకించుటవలన చర్మమునకే చికిత్సలని వ్రాయుటకు గారణమైనది. ఆతపస్నానము ఎండలో పచ్చని తామరాకులు గాని అరటాకులు గాని కప్పకొని పరుండుటవలన చమటపట్టువిధానమున కాతపస్నానమని శ్రీలూయీకూనేగారు అభినవ చికిత్సాగ్రంథములో తెలుపుడు చేసియున్నారు. ఇట్టివి పైచికిత్సలగుటచేత వెన్నుపామునకు, మెదడునకు చల్లదనము, మార్పులు తక్షణము తగిలి తెలుపుడగుటకు దగ్గరమార్గముగుంటా వ్యాపించక దూరముగాను చుట్టుమార్గమునుగాను చేరుచున్నవి.

That is Louis Kuhing's system attempts to stimulate the cerebro-spinal axis (The central Nervous system) by reflex action and not by the direct action of nerves.

—మూలికాచికిత్సాపద్ధతులు—

ఈవిషయములో నౌషధచికిత్సాపద్ధతులు ఔషధములను కడుపులోనికి వాడుటవలన కడుపునందు జీర్ణకోశమందలి అంతర్భాగము నందుండు మృదువగు పలుచని మెఱయుచ

డు చర్మము (మ్యూకస్ మెంబ్రేన్) లోని నరములకు, వెన్ను పాములకు, మెదడుకును శరీరముపైభాగమునందు కప్పబడియుండు చర్మముకన్న నంత రాళమందుంచుటచేతను సూక్ష్మనరములతో గూడి పలుచనై, మృదువై సుకుమారముగా నుండుటవలన సమీపసంబంధ మున్నది గాని ఔషధచికిత్సాపద్ధతులలో శరీరమున కాహారముకాని రసవిషగంధక పాషాణాదులు వాడుట వలన రోగమణచి వేయబడి కాళికమైనదిగియుండుట, నిర్గమనము కాకయుండుటకు కారణము లేర్పడి మంచిగుణములు, శాశ్వతమైన ఆరోగ్యము కలుగుటలేదు. రోగములను సమీప మార్గముద్వారా కుదుర్చుటకు చేసిన ప్రయత్నము అనగా ఔషధములను జీర్ణకోశములో ప్రవేశపెట్టి రక్తనాళములద్వారా శరీరమంతటను నరములకును వ్యాపింపచేయు ప్రయత్నమువ్వ కొనదగిన దేమైనను యీపద్ధతులలోని రసవిషగంధక పాషాణాది మూలికలు చేయు హానివలన ఆయుష్షుకొనదగిన విషయము పాడౌటచేత ఖండింపబడిపోవుచున్నది. కావున నిట్టి లోటును తొలగించు మార్గము కనిపెట్ట నవసరము కలుగుచున్నది. స్పైనాలెపథీ అనగా నరములకు ప్రేరేగము కలిగించుటలో మూలికాచికిత్స అంతర్భాగములోను శ్రీలూయీకూనేగారి కిత్సాక్రమముపై నుండి చేయునదియునై యున్నది. రెండు పద్ధతుల పరిహారము చికిత్సను చేయుటలోను రోగములు కుదుర్చుటలోను ఉద్రేకము కలిగించుటవలన రోగపదార్థమును బహిష్కరింపచేయుటలో [illegible] గములు కలిగి యున్నవి.

పన్నెండు టిస్యూసాల్ట్సు అనే చికిత్సా పద్ధతి అనగా శరీరములో 12 రకముల ఉప్పు లుండుననియు నందులో నేవిధమైన ఉప్పైనను గాని లోటు వచ్చినప్పుడు వ్యాధి కలుగుననియు నాచికిత్సాపద్ధతి కనిపెట్టిన గ్రంథకర్త వ్రాసియున్నాడు. ఈ గ్రంథకర్త యెంతవఱకు చెప్పినను శరీరములో పడవేయుటను గురించియే (సప్లై) బోధించియున్నాడు గాని శరీరమునుండి వ్యాధిని నిర్గమింప జేయుటను గురించి చెప్పియుండలేదు. అందుచే నిట్టిలోటును పూర్తి చేసికొని మఱియొక విధానమును కనుగొనవలసిన అవసరము కలుగుచున్నది.

సూర్యకిరణ చికిత్సా పద్ధతిని గనిపెట్టిన డాక్టర్ ఈ, డీ, బాబిట్టుగారు కూడ శరీరములో సూర్యకాంతిలోని సప్తవర్ణములలో నొకవర్ణము గాని మఱికొన్ని రంగులు కాని లోటు వచ్చినప్పుడు వ్యాధి కలుగుననియు నట్టిరంగును గాని రంగులను గాని సూర్యతేజస్సునుండి శరీరము లోనికి ప్రవేశపెట్టినపుడు వ్యాధి కుదురుననియు వ్రాసియున్నారు. అనగా వీరు కూడా సప్లయి సూర్యకాంతిలోని రంగులను ప్రవేశింప జేయుటలోనే బోధించియున్నారు. ఇట్లు సూర్యుని తేజస్సు శరీరమునకు సోకినపుడు శరీరమునకు చెమట పట్టుట వలన రోగ పదార్థము కొంతవరకు చెమట ద్వారా వెలుపలకు వెడలగొట్ట బడుచున్నది. కాని పూర్తియైన నిర్గమన విధానమును గురించి యాలోచన చేయవలసి యున్నది. కావున వ్యాధి నణచి వేయు

టకు ప్రయత్నించు చికిత్సా పద్ధతుల వారి క్రియయు అనగా మూలికా చికిత్సా విధానము, వ్యాధిని తొలగించుటకు ప్రయత్నము చేయు లూయికూనే గాని నిర్గమన పద్ధతి కొన్ని ఘనపదార్థములు అనగా 12 ఉప్పుల చికిత్స, సూర్యకాంతిలోని రంగులను శరీరములోనికి ప్రవేశపెట్టవలెనన్న వారి సూత్రములలోను కొంతవఱకు నిజమున్నది గాని కేవలము యేపద్ధతి పూర్తియై నిర్దుష్టపద్ధతిగా గనుపించుటలేదు. రసవిష గంధకపాషాణాదులను శస్త్రకాటులను యింజెక్షనుల పోటులను ఉపయోగించుటకన్న పంచభూతములతో చికిత్స చేయ ప్రయత్నించినవారు నిరపాయముగా సులువైన మార్గమును కనిపెట్టినవారైనారు. కాని యివన్నియు యేదో చికిత్సా క్రమములోనే చేరి శరీరమును శిక్షలో నుంచవలసినవిగానే తేలుచున్నవి.

శరీర మనారోగ్యముగానున్న కాలములో నేవిధమైన చికిత్స చేయుటకు ప్రయత్నించినను ప్రకృతి యుద్దేశ్యమునకు భగవదుద్దేశ్యమునకు భిన్నముగా నడచుటకు ప్రయత్నించినట్లే పరిణమించుచున్నది. మనము చేయు ప్రయత్నము లొక సమయములో మేలుకొఱకు తోడ్పడవచ్చును. మఱియొకప్పుడు వ్యతిరేకముగా పరిణమించును. మనము చేయు చికిత్స యిదమిద్ధమని కేవలము మేలు కలుగుననియే చెప్పుటకు మన కవకాశములేదు. మనము చేయు క్రియలన్నియు చీకటిలో గంతు

చేసినట్లే. (లిఫ్ ఇండిడాక్కు) ఒకప్పుడు మరము వేసిన గంతు గట్టిజాగాను పడవచ్చును. మరియొకప్పు డగాధములో పడవచ్చును. ఒక ఎలక్ట్రిక్ డైనిమ్మోను పొరపాటునైన తగులుట తటస్థించినపుడు సైతము తగిలిన వారిని దూరముగా విసరివైచి ముక్కముక్కలుగా చేసినను చాయవచ్చును. ఆప్రకారమే మనము చేయు చికిత్సా పద్ధతులవలన కేవలము మనకు మంచే కలుగుననే ఉద్దేశ్యములకు వ్యతిరేకముగా నపాయము కలిగినను కలుగవచ్చును. కావున పైఅన్ని చికిత్సా పద్ధతులలోని లోటులను పూర్తిచేసి నిరపాయమైన చికిత్సాపద్ధతిని ప్రకృత్యుద్దేశ్యములకు వ్యతిరేకములేని దానిని, ఉపయోగమైన దానిని ఆలోచించుట కర్తవ్యమైయున్నది.

నూతన చికిత్సా విధానము.

ఇట్టి సకల సౌకర్యములు అపక్వాహార సూత్రములోనే యిమిడియున్నవి. ఈపద్ధతిలో పైపద్ధతులకు వ్యతిరేకముగా ఉద్రేకము గలుగుట లేదు. ఆహారము నపక్వముగా భుజించు నపుడుపూర్ణమైన జీవముండును కావున చల్లగా నుండును. వ్యాధిగ్రస్తుని పేగులయందుండి పైకెగయుచుండు ఆవిరివంటి వాయు రూపమగు మండగును పాలపొంగుమీద నీటిబిందువులను చల్లిన చందంబున, నీటి యావిరి పైన చల్లనిగాలిని గాని చల్లని నీటిని గాని సోకించిన అణిగినరీతిని వెంటనే అణగిపోవును. అను

గుటంలో ఆవిరి, పాలు, చల్లని నీటియందున్న, గాలియందుండు చల్లదనముచే నీరైనట్లుగానే వ్యాధిగ్రస్తుని కడుపునందు గాలి రూపముగా యుండు నన్య పదార్థము చల్లని అపక్వాహారము సోకిన మాత్రముచేతనే ద్రవరూపమును వహించును. అపక్వాహారమువలన ద్రవరూపముగా మార్చబడిన అన్యపదార్థము అపక్వాహారమందుండు పొట్టుయందలి ముతకతనముచేతను అపక్వాహారమందలి సహజరసములు చమురుచేత వ్యాధిగ్రస్తుని ప్రేగులయందు చైతన్యమును బాగుగను గలిగించి ద్రవరూపము చెందిన అన్యపదార్థమును నిర్గమింపఁజేయును. కావున అపక్వాహారము మొదట మూలికాచికిత్సలలో వలెనే రోగమును అణచివేయుదు. మూలికాచికిత్సలలో వలెనే దేహాంతరాళభాగముల ప్రవేశించి రక్తనాళములద్వారా దేహమంతటను వ్యాపించి. మెదడునకు వెన్నుపామునకు సమీపమార్గమున చేరుచున్నది. తరువాత నా రోగపదార్థమును శరీరమునందుండనీయక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులు నాకు చెప్పినచందంబున ఏవిధమైన బాహ్యచికిత్సలైనను అగత్యములేకనే శరీరమందు ద్రేకము గలిగించకనే శరీరమునుండి రోగకారణమగు అన్యపదార్థమును నిర్గమింపచేయుటలో నపక్వాహారమునకు సామర్థ్యము కలిగియున్నది. కావుననే ఆహారము కానిదశరీరమునకు విషమని బుజువగుచున్నది. అన్ని విషములు, విషసంయుక్తౌషధములు, మూలికలు శరీరమున కపకారములని తెలిసికొనవచ్చును. ఇట్టి

మూలికాచికిత్సలలో వలె రోగము నణచివేయుటకును ప్రకృతి చికిత్సలలో వలె రోగమును నిర్గమింపచేయుటకును రెండువిధులను నిర్వర్తించుటయే గాక నపక్వాహారము కేవలము ఆహారముగనుక జీర్ణకోశములతో నేవిధమైన కష్టములేక పైన మనుజునిచే వంటవలన మార్పుచేయనందున బహుసుళువుగా జీరబడి దేహమునందలి యంతర్భాగమందలి సూక్ష్మావయవ భాగములకు పోషణపదార్థము (సప్లిమెంటు) కొఱకు వేఱు వేఱు గొప్ప పుష్టిగల ఔషధముల నివ్వకనే పుష్టిని కలుగచేయును. ఇట్టిపుష్టిని కలగచేయుటలో శరీరమునుండి విసర్జింపబడిన పదార్థములను ఆహారము శరీరమునకు తిరిగి యిచ్చి (సప్లయి) చేసి శరీరమును పోషించును. ఇట్లు సప్లై చేయుటలో నపక్వాహార చికిత్సాపద్ధతి 12 వ టిష్యూసాల్ట్సు, బాబిట్ గారి సూర్యకిరణ చికిత్సాపద్ధతిలోని సప్లై సిద్ధాంతము ననుసరించియున్నది. కావున నపక్వాహారము వలన మొదట రోగ మణచివేయబడి తరువాత శరీరమునందుండు బహిష్కారావయవముల గుండా అట్టి రోగపదార్థమును ఉద్రేకము లేని నిరపాయమైన విధమున వెళ్ళగొట్టబడి శరీరమును పోషణచేయుటకు పోషణపదార్థమునకు సైతము వేరుపదార్థములుగాని, ఔషధములుగాని అక్కరలేక కారణమగుచుండుటచే నీయపక్వాహారభక్షణాక్రమము వలన ప్రస్తుత మములులోనుండు చికిత్సాక్రమము లన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైన చికిత్సాపద్ధతిగ కూడ నేర్పడుచున్నది.

—చికిత్సా క్రమము—

రోగుల విషయములో నపక్వాహారము నడిపించుట, వాడుట, గురించికొన్ని విషయములు చర్చింపవలసియున్నవి. ఆరోగ్యవంతులకు పెట్టిన ఘనపదార్థములను రోగులకు వాడరాదు. రోగిజీర్ణము ననుసరించి ఆహారపదార్థములు, వాటి సమ్మేళనము మార్చుకొనుచుండవలెను. మిక్కిలి అల్పజీర్ణము కలిగిన రోగులకు నాకలికలుగువఱకు నేవిధమైన ఆహారమును ఇయ్యక ఆపుచేయవలయును. తరువాత రోగికి ఆహారము తినవలె నని కోరికగాని నీరసముగాని కలిగినచో వెంటనే ద్రవరూపముగా నపక్వాహారమును సేవింపచేయవలెను. అసగా ముందుగా నీటిని యివ్వవలెను. పిమ్మట పండ్లరసమును వాడవలయును. ఇట్లు పక్వాహారమును మాని ద్రవరూపమైన అపక్వాహారమిచ్చిన క్షణమునుండి రోగమణగి రోగపదార్థము రోగిశరీరమందలి బహిష్కారావయవంబుల వెరిబడి వెడలగొట్టబడి రోగిశరీరమునకు దినదినము పుష్టి, బలము, తేజస్సు కలుగుచుండును. ఈవాక్యమునందలి సత్యమును, సందేహములు శంకలు మాని పైవిధమున చేసినక్షణమునుండి పైచెప్పిన గుణములు కనబడును. సులువైన పనిలో నమ్మకముండకపోవుట సహజలక్షణము. విస్తారము ప్రయాప్రయాసలకు లోబడుకార్యముల యందే నమ్మకము, విశ్వాసము ఉండును గాని రహస్యము ను తేటతెల్లముగా భగవంతుడు మూర్తీభవించి వచ్చి సాక్షా

త్కరించిచెప్పినను ఆచరించుటకు సందేహముగానే యుండును. ఇది సృష్టిలో మానవస్వభావము. దీనినే మాయ యని చెప్పినను చెప్పవచ్చును. కాని ఒకమా రాచరించిన నీశంకలు సందేహములు పూర్తిగా నశించి మాయను ప్రత్యక్షముగ భేదించి మానవులు సుఖపడి జీవితాంతము వఱకు శాశ్వతసుఖముతోను, సదానందముతోను, దివ్యజ్ఞానముతోను మిగతజీవయాత్ర గడపగలరు.

దేహమునందు మార్పు తెప్పించుటకు, నంతరాళములందు రక్తప్రవాహమును తారుమారులు చేయుటకు మూలికా చికిత్సలలో నుద్రేక కారణము లగు రసవిషగంధక పాషాణాదులును లోనికి మింగించియు చర్మముద్వారా పోట్లుపొడిచి లోనికి జొప్పించియు (అనగా యింజక్షనులు జేసియు) కలుగచేయుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యులు, వేడినీటిని చల్లనినీటిని చర్మములపై వ్యతిరేకభాగములందు (అనగా శిరోవేదనలు తగ్గించుటకు శిరస్సునందు చల్లనిగుడ్డలు, కాళ్ళకువేడినీళ్ళు, లేకఆవిరిపెట్టియు) నరములకు నుద్రేకములు కలుగజేయుచున్నారు. ఇట్టిమార్పును అపక్వాహారములో రసవిషగంధక పాషాణాదులను వేడి చల్లని నీళ్ళతో చికిత్సానికుతో రోగిని శ్రమపెట్ట నక్కర లేకనే మామూలు అపక్వాహారమున కటిగెండు మాదులు రోగిని త్యజింప జేసి పక్వాహారమును యిచ్చినమాత్రమున యిట్టి ఉద్రేక కలిగింపవచ్చును. పక్వాహారము ఆహారముకాకపోవుటచేత

(అనగా నిర్జీవమగుటచేతను మందహేతువగుటచేతను) రసవిష గంధకములవలెనే వాటియంత తీవ్రతరశక్తి నెమ్మదిగా నుద్రేకమును గలిగించుచున్నవి. పక్వాహారమును తినవలసిన పూటనే రోగి వైద్యుని భగవంతుఁడనుకొని యానందించుచుండును. కొంతవఱకు పక్వాహారముతో తృప్తముగా పథ్యము చేయించి మాధ్యమధ్యసత్వ్యవదలుచు (అనగా నడిగా నడుమ గొలుసునకు బ్రేకులు వేసినచందంబున) అపక్వాహారము నసహ్యపడస్వాదు పెట్టించుచుండిన రోగుల మనస్సులను జయించి శాస్త్రములను శీఘ్రకాలములో గుదురుచుటకు వీలగును. పక్వాహారమునకై వ్రాసినదానినిబట్టి పక్వాహారము సహజసిద్ధము కానివచ్చుటంగనే గాక శరీరమునకు నుద్రేకమును గలిగించు విషపదార్థముగను తలయుచున్నది. రోగులకు ప్రస్తుతము నుద్రేకము కలిగించి పట్టువడలిసతిరుగాగ సర్వమునకు మూలమైన వాటివలనే సింహాసనమును కలిగించును కావున పక్వాహారము లేగాయో చికిత్స చేయించుట మంచిదః ఘుని కాలములో కుదురును.

కనుక నారోగ్యవంతులు పక్వాహారమున్నటికిని భుజించ కూడదని స్పష్టమగుచున్నది.

సృష్టిమనకుచూపుచున్నది అపక్వాహారమును తినుట కారోగ్యవంతులగుట లోకస్వభావసిద్ధ మగుచున్నది వచ్చును గా మొల్లచికిత్సను చుండి విసిగి చేసినప్రాణాపాయస్థితిగా నుండు రోగి మాత్రము ప్రాణముకాపాడునది చెప్పే నసక్వాహారభుక్తు

కంగీకరింపవచ్చును. ఇట్టిరోగుల నారోగ్యవంతులుగా మార్చి వారి జీవితము నాదర్శప్రాయముగాను అపక్వాహారభక్షకులుగాను చేసి ప్రపంచమునకు నిదర్శనము రోగులద్వారా చూపింపవచ్చును.

— అంటువ్యాధులు—విషజ్వరములు—

ఇట్టి అపక్వాహారభక్షణముచేయుటవలన ప్రస్తుతము జనులను యుద్ధములు, కరువులు, నాశనముచేయుట కన్న నిర్మూలనముచేయగలుగుమసూచి, విసూచి, మహామ్మారి సన్నిపాతము మొదలగు జ్వరములు, అంటువ్యాధులు, ప్రపంచమునందు ప్రారంభించిన క్షణమునుండి యుండవు. ఇట్టివ్యాధులు లేనినాడు కుటుంబములలో కుటుంబయజమానులకు మ్యూనిసిపల్ సంస్థలలో మ్యూనిసిపల్ కౌన్సిలు వారికి తాలూకా బోర్డు అధికారులకు గవర్ణమెంటుకు యీవ్యాధికి కావలసి ఖర్చుపడవలసిన ద్రవ్యమంతయు ఆదాయమేయగుచున్నది. ఇట్టిఆదాయమునకు కారణ మపక్వాహారమనియే గ్రహించవలసి యుండును.

—సుఖవ్యాధులు—

ఈజాడ్యములు గుహ్యేంద్రియములను అన్యపదార్థమావరించి యుండుటచే నుద్రేకము గలిగి పుట్టుచున్నవని ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు వక్కాణించి యున్నారు. సృష్టిలో జంతుజాలమును పరీక్షించిననాడు మనుజులకు మనుజులను చేరియుండి

కుళ్ళుమాంసమును భక్షించు కుక్కలకే మాత్రము కానవచ్చుచున్నవి. పశుపక్ష్యాదులకు గాని కోతులకు గాని మనుష్యులను జేరియుండు పశువులకైనను కాన్పించుటలేదు. దీనికి కారణము సృష్టిలో అపక్వాహారంబు భుజించు జంతువులకు సహజముగా ప్రేగులయందు ఆహారము కొంచమైనను నిలవయుండక నిర్గమించుటచే మందము, తద్వారా అన్యపదార్థ కూడిక లేకయుండుటయే.

—క్రిమిసముదాయము—వ్యాధులు—

యావత్తు మానవజాతి అపక్వాహారముతో జీవించగలిగిన కాలమందు సుఖవ్యాధులే కాక మశూచియే అంటుజాడ్యములు సహితము మానవజాతిని పీడింపజాలవు. పక్వాహారము వలన మనుజుని ప్రేగులయం దేర్పడిన మందము తద్వారా శరీరమంతటనుగాని అచ్చటచ్చటగాని ఘనీభవించిన అన్యపదార్థము, వాతావరణస్థితి, కాలభేదమువలన తిరిగిపొంగి కచిక (వెలివిడి బూడిద) నీటిని ఆకర్షించినట్లు పైఅంటువ్యాధి క్రిములను ఆకర్షించి శరీరమును వ్యాధికి లోనుజేయును. అపక్వాహారము తినుమానవుని శరీరమందు అన్యపదార్థముండదు. కావున పీల్చుగాలి యందును త్రాగునీటి యందును తినుతిండియందును గలరోగక్రిములు శుద్ధరక్తములోని శ్వేతజీవాణువులచే, యోధభటులచే శత్రువులు పరిమార్చబడినటుల నాశన మొనరింపబడి నిర్ధూమధామము చేయబడును. కావున కాలభేదములకు,

అంటువ్యాధులకు, వాతావరణస్థితికి, ఋతుభేదములకు లోను గాక సృష్టిలోయితరజంతుజాలమువలెనే సదారోగ్యముగానుం డుటకు అపక్వాహారమే కారణ మగుచున్నది. దీనివలన మన ము గ్రహింపదగిన యంశ మేమనగా పైనుండి శరీరములోనికి క్రిములద్వారా ప్రవేశించి సృష్టిలోని సహజాహారముతినువారిని బాధింపజాలవనియు వారిశుద్ధరక్తమందు క్రిములు, అన్యపదార్థ భరితమగు శరీరములలో కోటిగుణితములుగా నభివృద్ధిచెందిన ట్లువర్ధిల్ల జాలవనియు స్పష్ట మగుచున్నది.

ఒక మగ పశువు అనేక స్త్రీ పశువులతోను ఒక స్త్రీ పశువు వేలువేలు పురుష పశువులతోను నియమము లేక సం యోగముచేసినను యిట్లే పశువులు గాని కోతులు గాని మరి యేజంతువులు గాని ప్రవర్తించుచున్నను సుఖవ్యాధులు కాన రాకున్నవి. మానవునికి మాత్రము పైవాటి యట్లు నియమము తప్పి ప్రవర్తించినపుడు సుఖవ్యాధులచే మెండుగ బాధ కలు గుచున్నట్లు కానవచ్చుచున్నవి. పశువులకు లేని సుఖవ్యాధుల బాధ మానవునికి గలుగుటకు మానవుడు తిను పక్వాహారమే కారణము. దీనిని బట్టి అపక్వాహారము తిని నీతితప్పి వావివరు సలు మాని మానవులను సంచరించమని ప్రబోధము చేయుట మాయభిప్రాయము కాదు. మానవుడు జ్ఞానవంతుడు కావున

మూలసూత్రమును గ్రహించి జ్ఞానమును వృద్ధి చేసుకొని నీతి వర్తనమున మంచిమార్గమున చరింపవలెననియే మా ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఇట్లు చేయుటవలన భావ్య సంతతి యున్నతి జాతిగా తయారగును.

ప్రస్తుత మఖండ వైద్య వేత్తలచే పేరిడ బడినట్టియు ఇప్పటికి పేరు లేక నగోచరమగుచున్నట్టియు నవీనముగా కనుగొనబడు సర్వ వ్యాధులు యేవిధమగు చికిత్స అవసరము, లేకయే ఆహారము మార్చుకొని అపక్వముగా భుజించుట కారంభించిన క్షణమునుండి కుదురుట కారంభమై పూర్ణారోగ్యము కలుగుననే సంగతి యేర్పడి యున్నది. ఇట్టి సుఖకరమార్గముండగా నధిక మనస్తాపములు, శరీరశ్రమ, ధన వ్యయముతో మందులు తినుట, శస్త్రములు, యింజక్షనులు, చేయించుకొనుట, ఆస్పత్రులలో, చికిత్సా శాలలలో నుండుట అనవసరమగుచున్నది. ఎట్టి కఠిన రోగమైనను యెవరి స్థానమందు వారు సుఖముగా చికిత్స చేసికొన వీలగును. దీనికి కావలసిన దేమనగా, ఈవిషయము ప్రథమమున రోగి, రోగి సంబంధీకులు ఈనవీనాంశమును పూర్ణముగా గ్రహించి బాగుగా నాలోచించి విమర్శతోను ధైర్యవిశ్వాసములతోను అవలంబించిన సుఖము, ఆరోగ్యము, క్రమముగాను పూర్తిగాను కలుగును.

ఆహారనిష్ఠవలన యింత మేలు కలుగునా యని సంశయించువారలు పూర్ణ విశ్వాసముతో కొలదిదినములు మాత్ర మభ్యసించిన సౌఖ్యసుధానములోనికి వచ్చి నిజమును గ్రహింతురు. ఇందు కష్టము లేక సులభసూక్ష్మమైనను మానవులు ప్రయత్నించక పోవుటకు సహజసిద్ధమను మాయయే కారణము.

రోగములు సర్వజనులకు పుట్టినాయునకు ప్రాబల్యము కొన్ని గొప్ప వ్యాధులు మానవులలో యున్న వాటిని గురించి వ్రాయక పోయిన సమగ్రమైనదిగ కనుపించదు గావున వ్యాధులలో రాజని పిలువబడు క్షయవ్యాధిని గురించి ప్రథమమున చెప్పిన నుచితముగా నుండును.

— క్షయ —

క్షయవ్యాధిలో రోగికి అంతరంగావయవము లన్నియు క్షీణించి నశించిపోవుచుండును. ఇట్టినాశన మాపుటకు చేయు చికిత్సాప్రయత్నము లన్నియు తప్పిపోయినట్లు వైద్యశాస్త్రవేత్త లొప్పుకొనుచున్నారు. సామాన్య దృష్టికి నట్లే గోచరమగుచున్నది. ఈ వ్యాధిలో మృత్యుసంఖ్య అధికముగా నుండును. ఒకవేళ యే విధముచేతనైనను క్షయవలన పీడితుడై ఆరోగ్యముపొంది జీవించగలిగినపుడును అట్లు జరుగుట కేవలము శరీరమునందలి ప్రా

ణశక్తిచేగాని వైద్యవిధానము నందలి సామర్థ్యముచే కాదని కూడ శాస్త్రజ్ఞులు వక్కాణించిన వాక్యములే. కావున క్షయ రోగులారోగ్యవంతులై జీవించియుండు టొక వింతవలె సర్వవిధానముల వారికి గనబడుచున్నది. సృష్టిలో నీక్షయవ్యాధి సహజాహారవిహారము చేయు జంతువులకు లేదు. అనగా పట్టణముల యందు పశువులు మృగములు అస్వాభావిక మగు నిర్జీవమైన పట్టిగడ్డి మొదలగు నాహారములు తినవలసివచ్చిన కారణముచే నూటికికోటికొక దానికి యుండిన నుండవచ్చును గాని స్వేచ్ఛగా నడవులయందుండు జంతువులకుండదు. దీనికపక్వసహజాహారమే కారణము. క్షయవ్యాధి మనుజునకు అంకురించినప్పుడు క్షీణతనడపుటకు ప్రయత్నించు సర్వవిధానముల వలన క్షీణతమఱింత హెచ్చి అంత్యకాలము సమీపింపఁజేయుటకు కారణమగును గాని మఱియొకటి కాదు. కావుననే క్షయరోగిని పట్టి పరిశుభ్రవాయువు ప్రసరించు స్థలమునం దుంచమని తోటయందు కొండలపైని ఉంచుమని హెచ్చరించుచున్నారు. కాని యిట్టిస్థలముల యందుంచినను ఇంకను ఇంజక్షనులుమాత్రము మానుటలేదు. ఏవిధమైన చికిత్సయులేక గాలిలో వదలిననాటిలోనే ఆరోగ్యము పెక్కుమందికి కలుగుచున్నది. ఇట్టివారిని కేవలము ఊపిరిపీల్చుమని యేవో వ్యాయామములు చేయుమని కొందఱు ప్రకృతివేత్తలు గ్రీష్మకాలములో ఆరోగ్యవంతు

లనుగాఁ జేయుటకుఁ జెప్పుమార్గములు వ్యతిరేకముగా వర్తించును. తీవ్రమైన క్షయరోగి యేవిధమైన చలనముతో ప్రవర్తించినను ఆంతర క్షీణతకు సహాయపడి మఱింత క్షీణత హెచ్చి త్వరలో మరణించును గావున నీవ్యాధికి రోగి జీర్ణానుసారముద్రవము గల సారవంతమైన ఫలముల రసమునిచ్చుచు, పరిపూర్ణ విశ్రాంతిని గలుగఁ జేసినచో సహజాపక్వాహారమైన ఫలరసములు వ్యాధిని తద్విధమైన మండమును అణఁచి రోగమును బహిష్కారావయవముల ద్వారమున నిర్గమింపఁజేసి దేహమునకు అంతర్భాగములందు క్షీణించు అవయవములకు పుష్టినిశక్తిని ఇచ్చునుగాన అపక్వాహారములనే వ్యాధిని అణచివేయుట వ్యాధిని నిర్గమింపఁజేయుట శరీరమునకుఁ బుష్టినిగలిగించుట అను త్రివిధగుణములు సహజాహారమునకుఁ గలవు. ఇతరచికిత్సలకు ఇట్టిమూఁడుగుణములు నేక కాలమందు ఒకే దానియందు నిమిడియుండుట అగోచరము. రోగిని జీర్ణముగలుగుటకు వాయువు ఆకాశతత్వము, నీరు, తేజస్సు పోషించును. పిమ్మట పృథ్వీతత్వమిముడ్చుకొన గలుగునప్పుడు అపక్వపదార్థములను ద్రవరూపముగా వాడుట, శరీరపరిశుభ్రము నిమిత్తము స్నానము నిమిత్తము చర్మమునకు నీటితో స్నానము చేయించుట తుడుచుట క్రియలు చేయవలయును. మఱి యేవిధమైన బాహ్యచికిత్సా క్రియము సయితము అనవసరము హానికరము.

అపక్వాహారముతో కుష్ఠు సహితము ఇట్టి నివారణ అగును. సర్వవ్యాధుల యందును మూల సూత్రమొకటియే గావున పలు విధములగు చికిత్సా క్రమము అవసరము లేదు. ఆహారము శరీరమునకు జీవయాత్రలో సహజమైన క్రియ కావున ఆహార చికిత్స వైద్య విధానముగా రోగికి గాని పై వారికి గాని కనపడదు. ఆహారమును భుజించి విశ్రాంతి పొందిన సమస్త జాడ్యములు నివారణమై ఆరోగ్యము కలుగుచున్నప్పుడు శరీరమునకు ఏవిధమయిన శిక్ష బాధ లేకుండుటచే రోగులకు మానసోల్లాసముగా నుండి సుఖింతురు.

బోదకాళ్లు బోదచేతులు.

ఈవ్యాధులు అపక్వాహారము ప్రారంభించినక్షణము నుండిక్రమేణ పొంకమడగి ఆరోగ్య రూపములోనికి యథా క్రమముగా వచ్చును. దినదినము ఏరుతీసినట్లు సముద్రపుపోటు తీసిపాటూరినట్లుగా అదివఱకెన్ని సంవత్సరముల నుండి బాధపడుచున్నను బహు స్వల్పకాలములో వ్యాధులు నివారణ మగును. నేటివఱకు బోదకాళ్లు బోద చేతులకు నివారణోపాయము ఏవిధాన మందును కనిపించక పోవుట కీవ్యాధి అసాధ్యముగా నెంచుటయే నిదర్శనము.

అండవ్యాధులు.

ఇవి దిన దినాభివృద్ధిగా పెరిగినట్లుగా శస్త్ర మక్కఱ లేకయే అపక్వాహారము వలన దిన దినము క్షీణతలోనికి వచ్చి శరీర మారోగ్యము జెంది యథా ప్రకారముగా నుండును.

నేత్రవ్యాధులు.

ఎల్ల నేత్రవ్యాధులు వివిధబాధలు, చెవులబాధలు, కంఠమునందలి జాడ్యములు, సమస్త శిరోవ్యాధులకు శస్త్రములు గాని మూలికా చికిత్స గాని అక్కఱ లేకయే అపక్వాహారము నివారింప గలదు. పై వ్యాధులకు తీవ్రమైన మండమే కారణము కావున అట్టిమండమును అపక్వాహారమునివారింపఁ జేయుటచే ఈవ్యాధులు నశించును.

కావున పక్వాహారము నందలి కాంక్షచే చిరకాలాభ్యాసగును త్యజింప లేని నరునకే వివిధములైన చికిత్సలు గాని అవసరమగును గాని. పక్వాహారమును త్యజించి అపక్వాహారమును సేవించినవారికి బాధలు లేకుండుటయే గాక పరమ సుఖముగా నుండును. చికిత్సలు చేయించు కొన వలసి వచ్చి నప్పుడు మందులు, శస్త్రములు, యింజక్షనులు లేని ప్రకృతి చికిత్సలు అనగా జల చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, ఉపవాస

చికిత్స, దేహామర్దనా చికిత్స, ఎముకల సవరణ చికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, ఎనీమా చికిత్స మొదలగు చికిత్సలు నిరపాయకరములైనవి, రసవిషగంధక పాషాణాది తీవ్రప్రయోగములు లేని పంచభూతములతో చేరియుండు చికిత్సలు గావున పరమశ్రేయోదాయకముగా నుండును.

వ్యాధులకుగాను వాడు మూలికాశస్త్రచికిత్సలఖర్చులు అనవసరమగునట్లు అపక్వాహారము నవలంబించి చేసుకొనవచ్చునని చెప్పబడి యున్నది. ప్రతిమనుజునకుప్రతి కుటుంబములోను వైద్యము నిమిత్తము ఖర్చుపెట్టబడుచున్న ద్రవ్యమును గురించి చెప్పుటచే నీచికిత్సావిధాన మార్థికసమస్యలో చేరుచున్నది. ప్రస్తుతకాలములో వయోలింగభేదములు లేకుండగా సులోచనములు వాడుచున్నారు. ఇట్లు వాడుటవలన పేదస్థితిలోనున్నమన భరతఖండమునుండి సగటున మనుజునకు అణాన్నర (0-1-6) మాత్రము దినమున కాదా వ్రేలియుండిన దేశమునుండి యెన్ని కోట్లరూప్యములు సులోచనములు కొనుటలో ఖర్చుపడిపోవుచున్నవో ఆలోచించి ఈద్రవ్యము నరికట్టి దేశమున కాదా చేయుమార్గ మాలోచించుట కర్తవ్యమైయున్నది. అపక్వాహార భక్షణచే నిట్టి ఆదా కలుగుచున్నది. ఏలననగా శిరస్సునందు కన్నుగ్రుడ్లలందు వ్యాపించుచున్న ఆవిరిరూపమైన మండము ను అపక్వాహార భక్షణచే తొలగించుటవలన దృష్టిదోషము పోయి స్వచ్ఛమైన దృష్టి కలుగును.

నేత్ర వ్యాయామములు.

నేత్రములను అనగా గ్రుడ్లను పైకి, క్రిందకు, అటుమూలలకు కుడినుండి యెడమకు ఎడమనుండి కుడికి గుండ్రము గాను త్రిప్పుట, నాసికాగ్రమునందు దృష్టి నిలిపి రెండుగ్రుడ్లతోను ఏకాగ్రముగా నొకసారిచూచి కన్నులు మూసికొని భ్రూమధ్యమందు రెండుగ్రుడ్లను ముక్కు-దూలమునకు నున్న కొనలకు చేర్చియు ఏకాగ్రముగా రెండుగ్రుడ్లతోను భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపిచూచుట. ముక్కు-దూలమునొద్దనున్న కన్నులకొలకులలో రెండు చేతులచూపుడు వ్రేళ్ళనులోపలికి గ్రుచ్చుట. వెంటనే కన్నులచివర కణతల యొద్దనున్న కొలకులలోపలికి రెండుచేతులచూపుడు వ్రేళ్ళతోను గ్రుచ్చి మునుపటివలెనే తీయుట, పిమ్మట రెండుచేతిచూపుడు వ్రేళ్లు రెండుచేతుల మధ్యవ్రేళ్ళతో రెండుకన్నులమూసిన రెప్పలపైన రెండుకన్నుల గుడ్డుభాగములు యొత్తుడు పదులాగున నొకసారి చేతులచూపుడు వ్రేళ్లుపైకి మధ్యవ్రేళ్లు క్రిందకు నుండులాగున మఱియొకసారి మధ్యవ్రేళ్ళు పైకిచూపుడువ్రేళ్ళుక్రిందకు నుండులాగున ముక్కుదూలముయొద్దనుండు కొలకులనుండి కణతల యొద్దనుండు కొలకులవరకు కుడి చేతి వ్రేళ్లతో కుడికన్నును ఎడమచేతివ్రేళ్ళతో నెడమకన్నును రాయుచుండవలెను. తరువాత రెండుచేతుల నైదువ్రేళ్ళకొనలతో రెం

ము కన్నుల రెప్పలను మూసి వ్రేళ్ళను గిన్నె ఆకారముగానుండునట్లుగ చేసి (అనగా వంచి) వ్రేళ్ల చివరలొక సున్నయందుండులాగున బెట్టి రెండు చేతుల వ్రేళ్ళతో మూసిన కన్నుల రెప్పల పైన నొత్తి గ్రుడ్లను వ్రేళ్ళతో పిసికినట్లు నెడమవైపునకు కుడివైపునకు త్రిప్పుట. అటుపిమ్మట నొక పెన్సిలు మొననుగాని వ్రేలిగోరు మొననుగాని కంటికి యెదురుగా నుంచుకొని రెండవ కన్నును రెండవ చేతితో మూసికొని ఆకాశమునందు దూరముగానుండు నొక చెట్టుకొననుగాని యొక మేఘ శిఖరమునుగాని, నక్షత్రమునుగాని యొకసారి చూచి కంటికి యెదుట నుంచుకొన్న పెన్సిలుకొననుగాని వ్రేలిగోటికొననుగాని చూచుటయిట్లే రెండవకంటితో చూచుట చివరను నొక గోడమీదగాని తెల్లని కాగితము మీదగాని చూపుడు నిలువుటద్దము పైనగాని యొక నల్లని చుక్క పెట్టి దానిని రెండుకండ్లు తెరచి తదేకదృష్టిగా రెప్పలు వేయక కన్నులునీరు కారువఱకు చూచుట. ప్రతివ్యాయామము అయిదు మొదలుకొని యేబది సారుల వఱకు ప్రతిదఫాను కన్నులు మూయుచు చేసిన పిమ్మట నాఖరు పర్యాయము క్రొత్తవ్యాయామము మొదలుపెట్టక పూర్వ మొక చేతి బొటనవ్రేలు మినహాయించి తక్కిన నాలుగు వ్రేళ్ళపైన రెండవ చేతి బొటనవ్రేలు మినహాయించి నాలుగు వ్రేళ్ళను వేసి రెప్పలను మూసి కన్నులన్నర చేతులతో ముక్కుదూలమునకు సుహోచనము లాగున వత్తుగాపెట్టి మూసికొని యొక తెల్లని గోడ పైన నల్లని

అక్షరములను గాని సన్నని సూక్ష్మను గాని పూర్ణముగా నాకార
ము మనస్సులో నిదానముగను తలచుకొనవలెను. ఇట్లు చేయు
టచే వ్యాయామముచేసిన కన్నులకు విశ్రాంతికలుగునని నేత్ర
చికిత్సకులు తెలిపియున్నారు. ప్రతివ్యాయామానంతరము
వ్యాయామమునకుపయోగపడిన భాగములకు స్వల్పకాలము విశ్రాంతి
యుండుటవలన కావలసినంత రక్తప్రవాహము చక్కగా ప్రవ
హించి సర్వావయవములు నారోగ్యవిషయములో నభివృద్ధిచెందును
ని వ్యాయామములు నేత్రముల యొక్క ప్రాయము మాత్రమున ప్రతికంటివ్యాయా
మచికిత్సానంతరము కన్నులను మృదువుగా నరచేతులతో
కన్నులను మూసికొని నల్లని రంగును తలచుకొను టవశ్యకర్తవ్య
ము. ఈపైన చెప్పిన వ్యాయామము సమాప్తమైన తరువాత కన్ను
లను పుష్కలముగ చల్లని మంచువంటి చల్లదనము కలి
గిన నీటిలో నిమ్మళముగ గుడ్డను ముంచి రెప్పలల్లార్చు
చు కడగవలెను. ఇట్లు ప్రతివ్యాయామానంతరము కడుగుచు
డుట మంచిది. అట్లుచేయుటకు సాధ్యము కానియెడల నన్ని వ్యా
యామములు తుదసంపూర్తమైనను నాలుగైదుసార్లు కడగవలెను
ప్రతిపర్యాయము నీటిపారబోసి పుడిసెళ్ళలో పట్టుచుండవలెను
ఇట్లు ప్రతివ్యాయామానంతరము కన్నులు మూయుచుండవలెను
ప్రతివ్యాయామమును పన్నెండు సారులు మొదలు క్రమేణసంఖ్య
డెబ్బది సారులకు పెంచి చేయుచుండవలెను.

వ్యాయామముల ఫలితము.

పుట్టియందు రెండు గ్రుడ్లు యిమిడియుండు గుంటలు యందు గ్రుడ్లులు బంధింపబడుటకు తొమ్మిది విధములగు కండరములుండును. ఈకండరములు పక్వాహారదోషమువలన మనుజులలో వీటికి సృష్టిలోనుండు సహజపరిమాణము నశించికొన్ని పొడుగుగాను కొన్ని పొట్టిగాను యేర్పడును. తిరిగి వీటి సహజపరిమాణము కలిగించుటకుగాను పై వ్యాయామములు శాస్త్రవేత్తలచేత చెప్పబడియున్నవి. ఇట్లు కండరములు పొడుగుపొట్టియగుటచే దృష్టిలో దగ్గిరచూపు, చత్వారము, మెల్ల. ఏర్పడుచున్నవి. ఈవ్యాయామములు చేయుటవలన సహజదృష్టి యేర్పడి సులోచన మవసరము లేకనే యెల్లకాలములయందును సహజముగా దృష్టిదోషము లేనివారు చదువగలిగినట్లు చూడగలిగినట్లు పై నేత్రవ్యాధులవలన బాధ చెందినవారు తిరిగి చాయగలుగుదురు. ఈచికిత్సాపద్ధతి వలనను క్రింద చెప్పబోవు తేజో చికిత్సవలనను సులోచనములుకొను ద్రవ్యము ప్రజకాదాయముగా నేర్పడుచున్నది.

ఉదయము లేచినతోడనే ముఖమార్జనము చేయునపుడు ఒక్కొక్కకన్నును పది లేక పన్నెండుసార్లకు తక్కువ కాకుండగ కన్నులను తెరచి గ్రుడ్లను పుడిసెళ్ళలోని మంచు

వంటి చల్లదనముగల నీటిలో రెప్పలు తెఱచుచు మూయుచు కడిగినయెడల కన్నుల యందుండు సమస్తవ్యాధులు నశించు నని యు కండ్లకు వ్యాధులు రాకుండునట్టి సామర్థ్యము కలిగి యుండుననియు నవీననేత్ర చికిత్సా వేత్తలు వక్కాణించి యున్నారు.

కన్నులకు తేజోచికిత్స-

శరీరము పంచభూతములతో నిర్మింపఁబడినది గావున తేజస్సుకూడా పంచభూతములలోనిదే కావున తేజోచికిత్సచే శరీరములోని తక్కువైన ఆహారభాగమును పూర్తిచేయుట యని గ్రహింపఁదగి యున్నది. కన్నులయందలి దోషము తేస్సుకన్నులలో ప్రవేశపెట్టుటవలన నట్టిదోషములు నశించి నిర్మలములగును. కావున చికిత్సాక్రమమునకు ఒకకన్ను చెఱితో మూసికొని రెండువకన్నుతో ఆకన్ను వెంబడి నీరుకారువఱకు సూర్యబింబమును ఉదయ ము8, 9గంటలమధ్యమునను సాయంకాలము 3, 4 గంటలమధ్యమునను రెప్పవేయక తేరిపాఱచూడవలెను కన్ను వెంబడి నీరుకారినపిమ్మట మంచువంటి చల్లదనముగల నీళ్ళను పుడిసెడిలో పోసుకొని నీరుకారినగ్రుడ్డువెంటనే రెప్పలల్ల లార్చుచు 2, 3 సారులు కడిగివేయవలెను ఒకసా

రికన్నును ముంచిననీఱు మఱియొకసారి కుపయోగింపకతిరిగి క్రొత్తనీటినుపయోగింపవలెను. ఈవిధముగానే కడిగినకన్నును చేతిత్రోమూసికొనికడగనికన్నుతో తెరచిసూర్యబింబమును చూచి నీరుకారినతరువాత పైవిధముగా నేకడుగవలెను. అటుపిమ్మట రెండుకళ్ళు ఱెప్పలువేయకసూర్యబింబమునుతేరిపాఱచూచి కన్నులవెంబడినీరుకారినపిదప చల్లనినీటిలోకడుగవలెను. ఇట్లుచేసినచో దుర్మాంసములు, కళ్ళకలకలు, అంతఃకుసుమలు, పటలములు, రేచీకటి, దృష్టిమాంద్యము మొదలగు దృష్టిజాడ్యములు అన్నియు అచిరకాలములో నివారించి సహజసామర్థ్యముగల చూపుగలుగును చత్వారముపోవుటకు సహా పైనేత్రవ్యాయామములు మర్దనాచికిత్సలతో పాటు సహాయపడును.

మాకు చత్వారము కలిగినప్పుడు మూడు సులోచనలువాడినపిదప పైపిధానముగా చికిత్సలొనరించుకొని సులోచనములు వాడుట అపుటకు మూడుమాసములలో పీడైనది. ప్రస్తుతము సులోచనమక్కఱలేకయే పగలురాత్రి దీపమువద్దనుచదువగలుగుచున్నాము- ఇంతమాత్రమేగాక యితరులచే ఈవిధానముచేయించి అనేకనేత్రరోగములు పోగొట్టిన సంతోషముపొందగలిగితిమి. అనేకనేత్రరోగులు ఆరోగ్యవంతమైన దృష్టిబడసి యున్నారు- పైచికిత్సలతోపాటు అపక్వాహారభక్షణముపయోగించిన మొదలు చికిత్సాకాలము స్వల్పదినములలోని

కితద్వి సాంగణిస్పష్టమైన స్పష్టము. అన్నిరకముల వ్యాధులు జీర్ణకోశములు ప్రేగులయందలి దోషములే యని అట్టి దోషములేనిచో యెట్టి నేత్రవ్యాధులు గాని శిరోవ్యాధులుగాని రావని వైద్యశిఖామణులు చెప్పియున్నారు. మానవమూర్ధ్వభాగమునకు ప్రేగులనుండి కంఠముద్వారా శిరస్సునకు ప్రసరించు నాడులుండుటచే కన్నులయందు, చెవులయందు, శిరస్సునందు పన్నులయందు జిహ్వయందు, నాశికయందు సర్వవ్యాధులు కలుగునని లూయీకూనేగారు వక్కాణించియున్నారు. ఇట్టి మహావ్యాధులకు అపక్వాహారము సామర్థ్యము గలదని యిదివరకే నిరూపించబడియున్నది.

ఒక అపక్వాహారము వలననే సమస్తవ్యాధులుపోవు చెవిటితనము నేత్రవ్యాధులు తేజశ్చికిత్సలు, మొదలగునవి ప్రాయములచే ఆహారనియమములతో పాటు ఇతరచికిత్సలుగాక వలెనని నా దేహానుభవమునకు సాక్ష్యము కలుగుచున్నది. కాని రోగకారకమైన వ్యర్థపదార్థములను నివారించుటకు ఆహారనియమముండక మానవుని స్వర్గసుఖములుగ జేయుటకు దేహము వివరభాగములనున్న అస్వస్థదార్ఢ్యమును శీఘ్రముగా చాలించుటకై చేయుటకు ఆహారనియమములతోపాటు ఆ స్థానములయందు చికిత్సలొనర్చరించిన స్వర్గసౌఖ్యమును గలిగించుటకు సహాయపడును గాని కరీ జీర్ణకోశరోగనిర్ధారణ చికిత్సలు అవసరములేకనే అపక్వాహారధర్మమువలన సమస్తసుఖములను గాంచుదురు. ప్రకృతిసాధ

సములవలన యేవిధముచేతనైనను శాస్త్రములు, మందులు ఇంజెక్షనులు, వాడుట యక్కఱలేకయే జాడ్యములు తొలగించుసాధనముచేసిన జనులకు ఆదాయము సౌఖ్యము గలుగుచుండును. ఓపికతో పరీక్షింపసామర్థ్యము గలిగినవారికి పైనచెప్పిన యంశముల యందలి నిజము రుజువుకాగలదు.

వెండ్రుకలు నెఱయుట.

ఇదికూడ శిరోవ్యాధిలోనిదే మండముపలననే శిరోజముల కుదుళ్ళయందుండు రంగుపదార్థము నాశనమై తెల్లగా మారిపోవును. కొంతమంది జనులకు బాల్యములోనే వెండ్రుకలు నెఱయుచున్నవి. వృద్ధులకు తలవెండ్రుకలు నెఱయుట సహజ వ్యాపారమని మనుజు లనుకొనుచున్నారు. సృష్టిలోనే జంతువుకుగాని పుట్టుకలోనున్న రోమములరంగు వృద్ధాప్యములో మారుటలేదు. ఒకమనుజునకు మాత్రము ఇట్టిస్థితి కానబడుచున్నది. మనుజునకు సమానజంతువగు కోతులయందు సహితము వృద్ధాప్యములో రోమముల రంగు మారుటలేదు ఇట్లు మారకపోవుటకు ఆయాజంతువులు, వాటి వాటి నిర్ణయప్రకారము సృష్టిలో లభించు నాహారపదార్థములు మార్చక లభిం

ఏవిధముగా తిరుగునో యని స్పష్టపడుచున్నది. మనుజుడు మాత్రము ఆహారపదార్థము మార్పు సర్వము చేసికొనుటవలన ఆహారపదార్థములన్నియు (సర్వము కాల్చినవి) భిన్నమైన మందహేతువగుచున్నది. ఇట్టి మార్పువలననే శిరోజములు కుదుళ్లయందలి రంగు మారిపోయి శరీరవర్ణము తప్పిన పిదప క్రమముగా నెరయుచున్నది కావున బాల్యమునుండి అపక్వాహారమే మనుజుల అన్నప్రాశనముగా ప్రారంభించిన యెడల ఇతర జంతువులవలెనే శిరోజములు సహజమైనరంగు మారకుండును.

చిన్నబిడ్డలపాలు.

పూర్వము పశ్చిమనాగరికత భరతఖండమునందు ఇంతగా చొరబడి వ్యాపించుకొనని కాలము మన పూర్వాచారపద్ధతులు అన్నియు చెడిపోక యుంచుకొనగలిగినన్ని దినములు మన దేశపుమాతలకు తమ శిశువులకు స్తన్యమిచ్చుకొనలేని దుస్థితి లేకుండెను. భగవదుద్దేశ్య ప్రకారము శిశువు జనించుటకు పూర్వమే తల్లుల స్తన్యమునందు క్షీరరూపమైన ఆహారము పూర్ణముగా ఉంచుచున్నప్పుడు ప్రస్తుతకాలములలో పసిబాలురకు ఆహారము తల్లుల స్తన్యమునందలి క్షీరము లుండకపోవు

టంబట్టి నాగరికతయే కారణమని తేలుచున్నది. తల్లులు మంచి నడవడి మంచియాహారము నవలంబించినచో నిట్టి దుస్థితి తొలగి పోవును. పిల్లలకు పాలుండక పోవుటచే పరదేశములనుండి డబ్బాలలోనిమిడ్చి క్షీరములురావలసిన దరిద్రమేర్పడినది. ఇందు వలన పరదేశమునకు పసిపిల్లల ఆహారముక్రింద అమితద్రవ్యము పోవుచున్నది, దీనినాపి దేశదారిద్ర్యము తొలగించుట కర్తవ్య ము. కావున ఇట్టిసాధనకు మార్గములు ఆలోచించుట కర్తవ్య ము. ఇట్టిమేలు మానవజాతి తల్లులపక్వాహార మవలంబించిన త్రోడనే ఇతర జంతువుల స్తన్యముల యందు కుప్ప తిప్పలుగా క్షీరములుండులాగున క్షీరములుండును. పరదేశము లనుండి ప్రస్తుతకాలములో అధికధనవ్యయముతో కొనిపిల్లల నుపోషించు కొనవలసిన అగత్యముండదు. దిగుమతికాబడుచు న్నక్షీరములు అగ్నిస్పర్శకాబడియో మంచుతో చల్లనచేయ బడియో పంచదార మొదలగు పదార్థములతో మిశ్రముచేయ బడి అధికదినములు డబ్బాలలో నిలువయుంచబడుటచే మండ హేతువై వ్యాధిపదార్థమని స్పష్టపడుచున్నది. ఈకారణముల చేతనే డబ్బాపాలు, సేవింపఁజేసిన బాలురకు కడుపులో బిళ్లలు (ఎన్లార్జిమెంట్సుఆప్‌దలివర్ అండుస్ప్లీన్) (రికెట్సు, అ గానెముకలు మెత్తబడి వంగిపోవుట) చంటిపిల్లలచేష్టలు- (బా

లపాపచిన్నెలు) కాపుట్లు, పాలుకక్కుకొనుట, విరేచనము లగుట మొదలగు సమస్తవ్యాధుల సమ్మేళనములు కలిగియున్న భరతఖండములో చంటిపిల్లలచావుల సంఖ్య దినదినము అభివృద్ధిచెందుచున్నది. ప్రభుత్వమువారు ఇట్టివ్యాధులను ఆపుటకు చంటిపిల్లల చావులసంఖ్యను తగ్గించుటకు అధికద్రవ్యము కోట్లకొలఁది వెచ్చించి కమిటీలు, ఉద్యోగములు, క్రొత్తగా నేర్పర్చినను గాని ఫలితమేమాత్రము కానవచ్చుటలేదు. ఇట్టి హెచ్చువ్యయస్థితివలన దేశము దినదినము దరిద్రదశలోమునిగిపోవుచున్నది. దరిద్రమును పోగొట్టుకొనుటకు కష్టపడి క్రొత్తగా సంపాదించు సంపాదనము లేకనేమున్నధనసారముగా ఖర్చగుద్రవ్యమును తగ్గించుకొనఁగలిగిననట్టిద్రవ్యమాదాయముగా నేర్పడును. కొంతకాలమునకు సుఖజీవనము చేయఁగలుగుటకు తోడ్పడును ఈవిషయమునందఱకు తెలిసినదే కావున చంటిపిల్లలకు వ్యాధికారణమైన పైన చెప్పినపర దేశమునుండి దిగుమతియగుచున్న పాలడబ్బాలను త్యజించి ప్రకృతిలోని అపక్వాహారసారమును అనగాతీతములుగా చేసి తల్లులయొద్ద పాలులేని చంటిపిల్లలకు పోసిన వారు ఆరోగ్యవంతులుగాను తేజోబలపుష్టివంతులుగాను జీవించెదరు. మేము వ్రాసిన విధానము స్పష్టముగా లేదేమోనని యీ క్రిందవివరించుచున్నాము.

—క్షీరములు తీయువిధానము—

తల్లితినునాహారసారము పిల్లలకు తల్లిస్తన్యములో క్షీరములుగా ఏర్పడును. కావున మనుజులు తిను అపక్వాశాకాహారసారమే పసిపిల్లలకాహారమగును. నానబెట్టిన ధాన్యపు గింజలు అనగా గోధుమలు మొదలైన ధాన్యపుగింజలు, పప్పుజాతి గింజలు, కొబ్బరి, వేరుసెనగ 3:1 పాళ్ళప్రకారము చిదుకకొట్టిగుడ్డలోవేసి పిండిన పాలువచ్చును. ఈపాలుపిల్లలకు పట్టిన తల్లిపాలవలెనే మనోహరము గాదాగ్రివుదురు. పండ్లరసమును గూడ వాడవచ్చును. పిల్లలకు ఉగ్గు, ఆముదము, మొదలైన కృత్రిమసాధనలక్కఱలేకనే విరోచనము పూర్తిగా ప్రేగులయందు నిలువలేక అగును. గాని ఈనానిన గింజలనుండి తీసిన క్షీరమును, అధికకాలము నిలువయుంచకూడదు. ఇట్లునిలువయుంచుటవలన జీవముపోయి నిర్జీవత్వముపొంది మందమునకు లోనగును. కావునబాలునకు ఆహారము కావలసినప్పుడే యీ క్షీరములు తీసివెంటనే యుపయోగింపవలెను. ఒకసారితీసిన క్షీరములను మిగిల్చి మరియొకసారికి నిలువయుండకూడదు. మనకు గావలసిన ఆహారము లోని పాళ్లే పసిబాలురకు కావలెను. మనము పదార్థములను మోటుగా పంచ్చుండుటచేత నమిలి తినగల్గుదుము బాలుర కట్టిపలుపడున లేనికారణము

చే తీయఁజాలరు కాబట్టి మనము తిను పదార్థసారము తీసి వారికిచ్చిన వారు వర్ధిల్లుదురు కావున పైతీరములు బాలురకు పండ్లు ఊడిన వృద్ధులకు క్షేమదాయకము. దేశమునకు దరిద్ర నాశనకరముగానుండును ఈ ప్రయత్నము వెంటనే ఆచరణలో పెట్టి డబ్బువాండ్రు ఖర్చగుచున్న ద్రవ్యము ఆదా చేయగలుగుదురనే యాశచే ఈయంశము వెల్లడి చేయఁబడినది. పలువరుసలేని కాలములోనే ద్రవరూపమగు నాహారము మానవునకుఁ గావలెను గాని పలువరుస ఏర్పడిన తరువాత ఘనపదార్థములనే భక్షించుచుండవలెను. ఈ హేతువుచేత పలువరుస వచ్చిన మనుజునకు గోక్షీరములు గాని మరి యే క్షీరములు గాని అవసరము లేదని సహజ వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు వక్కాణించుచున్నారు.

మత్తుపదార్థములు.

దేశములో దారిద్ర్యము, వ్యాధి, అసంతృప్తి, మతి యుక్త మార్గమున హెచ్చుగా వృద్ధియగుచున్నవి. ఇది మత్తు పదార్థసేవ అనగా గంజాయి, నల్లమందు, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొగాకునములుట, కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలగు పానీయములు బ్రాందీ, సోడా, లెమనేడు, విస్కీ, కల్లు, సారా

యి, వైన్ మొదలగునవి వాడుటచే దేహములో ఆరోగ్యము చెడి వ్యాధి హెచ్చి దరిద్రము నాటుకొనిపోయి రానురాను నరములక్షీణత, దౌర్బల్యము, హెచ్చి జాతిక్షీణత, ఏర్పడు చున్నది. ఇంకను ఈకీడుయొక్క వ్రేళ్ళు దట్టముగా నల్లుకొని లోతుగా పోవుచున్నవి. గాని యిట్టిస్థితికి ప్రతి దేశభక్తుఁడును విచారింపకమానఁడు. అయినను ఈదురభ్యాసమునుండి జను లను విముక్తి చేయుటకు వారికి ధనమిచ్చి గాని బ్రతిమాలిగాని బెదరించిగాని యలవాటులను తప్పించుట దుష్కరము. కొంత వఱకు సయిసాధనలవలన జయము కనిపించినను అట్టిలాభము మాత్ర బహుస్వల్పముగా నుండును. అలవాటులు ప్రబోధనము వలన మానినవారు మనోదౌర్బల్యమువలన తిరిగి యిట్టి అల వాటులకు చాలకాలము మానినతరువాత సైతము క్రమముగా లోనగుదురు. కావున మానవజాతికి సహజానహ్యమునిర సనాస్వభావము కలుగులాగున చేయఁగలిగినచో నిట్టిదురవస్థ మానవజాతికి తప్పి జగత్కల్యాణ మేర్పడును. దీనికపక్వాహార భక్షణమే సాధనము. ఇట్టిమాట వ్రాసి వదలివేసినచో ప్రతి యింశమునకు ఈవిషయమే చెప్పఁబడినదని విరసనాభావముగా నుండును గాని మానవునియొక్క యైహికములు, మేలులు, సౌ ఖ్యములు, ఆపదలు, విచారములు, సంతోషములు, ఆహార

సమస్యలోనే యిమిడి యుండుటచే ఈఆహారవిషయము, దాని ఫలితము ప్రతియంశములోను రుజువు చేయకతప్పదు.

ఏమానవుడుగాని సృష్టిని విశాలదృష్టిలో పరిశీలించిన పుడు ఈనిజము రుజువగును. అధికఖరీదులుగల మత్తుద్రవ్యములను ఘనరూపమయినవానిని, ద్రవరూపమైనవానినితొట్టెలలో నింపి పశువులను కోతులను పిట్టలను, మఱితక్కిన క్రిమికీటకాదులను మనుజుడు గాని సమస్తప్రాణికోటులను తీసికొనివచ్చి ఆతొట్టెలలోని మత్తు పదార్థము లను భుజింపఁ ద్రావింపఁ బ్రయత్నింపుడు. అవి సహజము గా నావాసలకు నిలువఁ జాలక మొగములుత్రిప్పి పాఱిపోవును. సున్నితమై ప్రాణులుండిన ఆవాసనలు సోకినమాత్రముచే మరణించుట సైతము తటస్థించును. దీనినిబట్టి సహజమైనసృష్టిలోని ఆహారమును పక్వముకాక తినిన సర్వజంతువులకు నిట్టిసహజాసహ్యము ఘ్రాణజిహ్వేంద్రియములకు నరములకు కలుగునని యేర్పడుచున్నది. కావున అపక్వాహారము తినినవారు మఱియొకరిబోధ ప్రబోధము, బలవంతము, శిక్ష, అక్కరలేకయే యెవరికి వారే త్యజించగలిగిన సామర్థ్యమేర్పడును. ఈ అంశము మేము ఈయపక్వాహారము వాడిన చిరకాలాభ్యాసముగా మత్తుద్రవ్యములకు నలవడిన రోగులు, అట్టిఅలవాటులను విసర్జించితిరిగి

అట్టిపదార్థములను వాడుటకు ప్రయత్నపడినప్పుడు ఆపదార్థములవాటు లేనిజనులు ఎండి బాధపడుట చూచి వ్రాయఁగలిగితిమి. అపక్వాహారము భుజించుటకు ప్రారంభించిన కొలదిరోజుల లోనే యిట్టిశ్రేష్ఠమైన మార్పులు జనులలో రాగలవు కావున నిట్టియాహారము త్వరలో సర్వజనమాచరించునట్లు విచారము చేయుటకేల సందేహింపవలెనని యీయంశము వెల్లడిచేయఁ బడినది. మత్తుపదార్థములు మానవులు వాడని నాటినుండియు నార్థికస్థితి బాగుపడి యారోగ్యవంతులు, తేజోబలపరాక్రమవంతులగుదురు. మానసికరోగములుండవు. భావిసంతతి స్వచ్ఛమైన ఆరోగ్యబలపరాక్రమములు గలదియగును. అన్నిచెడుగులకు పక్వముచేసి భుజించుటయని యేర్పడినది కావున దానిని త్యజించుటకు దేశక్షేమముగోరు ప్రతివారును జేయవలయును.

—నపుంసకత్వము—

రోగజాలములలో నీవ్యాధి యతిక్రూరమైనది. స్త్రీలకు పురుషులయందుంచతగిన సహజగౌరవమును పోగొట్టునది. వారిసంతోషమును నాశనముచేసి ప్రాతివ్రత్యమును చలింపఁజేయునదియై యున్నది. ఇట్టివ్యాధి మనుజునకుతక్క సహజాహారవిహారములు కలిగియుండు నితరజంతుజాలములకు కానరాకున్నది.

ఈవ్యాధి బాల్యమునుండి పిల్లలకు సంభవముచున్నట్లు పాశ్చాత్యగ్రంథములవలన తెలియవచ్చుచున్నది. గొప్పవారి యిండ్లయందుండు చిన్నపిల్లలను పెంచుదాదులు పిల్లలేడ్చి పోరుపెట్టినప్పుడు వారినేసాధనముచేతనైనను ఊరుకొనబెట్టలేకపోయినప్పుడు వారిస్వాధీనము చేయబడినపిల్లలయొక్క లింగభాగములకు ఘర్షణము గలిగించుటచే వారూరకొనబెట్టగలుగుచున్నారు. ఇట్లు హస్తప్రయోగమును చేయుచుండుటచే నుగ్గుపాలతో నీ దురభ్యాసమలవడిన చందమున బాలురు క్రమేణ పెరిగి వచ్చినది వారంతట వారికే యీక్రియలలవడి యుక్తవయస్సువచ్చునరికి ముష్టిమైథునాదిక్రియలకులోనై శుక్లనష్టము లోనగు వీర్యపాతరోగములకు నధిక కామేచ్ఛలకు లోనగుచున్నారు. అధిక కామేచ్ఛవలన వ్యభిచారదోషమబ్బి సుఖవ్యాధుల పాలగుచున్నారు. ఇట్టిసుఖవ్యాధుల నేకకీడులను మానవజాతిలోనికి తెచ్చి భావిసంతతిని చెఱుచుచున్నది. ఇట్టివ్యాధులుగల తల్లిదండ్రులకు జనించినశిశువులకు శుక్లశోణితములనుండియే కుష్టు, సవాయి, కొరుకు మొదలగు ఘోరవ్యాధులంకురించి మనోదౌర్బల్యము వలన మనశ్చాంచల్యము, పిచ్చి, మూర్ఛ, మొదలగురోగములు జనించుచున్నవి.

ఇట్టిదురభ్యాసములు వాటివలన వచ్చుకీడులను నాల

గించుటకుగాను బాలురకు బాలికలకు పాఠశాలలలో యుక్తవయస్సురాకముండే విపులముగా శరీరశాస్త్రము, ఆరోగ్యశాస్త్రములతో బాటు భావిసంతతికి నష్టముకలుగకుండు మార్గములను హెచ్చరించుట యుక్తమని నవీనశాస్త్రవేత్తలభిప్రాయపడున్నారు. కావున తలిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు బాలురను వారిరహస్యదురభ్యాసములను సకాలములో కనిపెట్టి అట్టివాటిని గురించిన కీడులను వీర్యము పొందియుండుట యందుండు లాభమును తగినరీతిని భయము, భక్తి, హితము పెనగొని యుండులాగున నుపదేశించి అట్టిచెడిపోయిన బాలబాలికలను వారికిజనించుభావిసంతానమును కాపాడుట ముఖ్యకర్తవ్యమై యున్నది. కావున నిండ్లయొద్దతలిదండ్రులు తర్వాతపాఠశాలల యందుపాధ్యాయులు పిల్లలను వారి దురభ్యాసములను వారితోకలసిమెలసి రహస్యముగా, సి, ఐ, డి, పోలీసువారివలె వేగులుతీసియిట్టిదురభ్యాసములను కనుగొని యరికట్టుభారము వారిపైనున్నది.

నపుంసకత్వమునకు సైతము పక్వాహారభక్షణావలన గుహ్యేంద్రియముల యం దన్యపదార్థమావరింపబడి యుండుటచే నేమాత్ర ముద్రేకము కలిగినను ముష్టిమైథునాదిక్రియలు, వ్యభిచారము మొదలగు క్రియలకు లోనుజేసి మనుజులను ని

హారసౌఖ్యములను నాశనముచేసి ఘోరవ్యాధి, పాపములకు పాలుచేయుచున్నది. కావున మనుజుడు అపథ్యాహార భక్షణ వలన సంభవించు ఫలితములెరిగి సహజ సామర్థ్యములతో పొందగలరు. ఇట్లు నీరోగులై లాభము నొంది కుటుంబములతో సంతోషముగా నుండుట కనిపెట్టి యీ యంశమును పరిచరణచేసినచో ప్రజలలో నారోగ్య సాధనముల వలన నధికసౌఖ్యము గలిగి సుఖులగుదురను సదుద్దేశ్యముతో నిది వెల్లడి చేయబడినది.

— వ్యాయామము —

వ్యాయామము కూడ చికిత్సావిధములలో చేరినది కావున నిందు పొందుపరచబడినది. పథ్యాహారమును తిని శరీర మనస్సుల దార్ఢ్యము కలుగునట్టి పదార్థనిర్ణయమునకు గాను వ్యాయామము తగిన సాధనముగా చేసికొనవచ్చును. కాని అపథ్యాహారభక్షణ చేయునట్టి చికిత్సావిధము సహితము నితర చికిత్సావిధములవలెనే యత్యవసరమేయగును. దీనివలననారోగ్యము శీఘ్రముగా పొందుటకు నితర ప్రకృతి స్థానిక చికిత్సలతో బాహ్యసాధన మగును.

స్వాస్థ్యములో ప్రజలందరును సమాహారములను భుజించునపు

డు శరీరమందుండు నరములయందు నొకవిధమైన శక్తికండర ముల యందు వ్యాపించి యొకవిధమైన చలనము వాటియందు గలిగించుచుండును. పసిపిల్లలు కడుపునిండ తల్లి స్తనములలోని పాలుద్రావి "ఊ, ఆ" అనుచు కోలాహలనుుచేయుచు కాళ్ళే తుల ననేకవిధములుగా ముందునకు, వెనుకకు, ప్రక్కకు, పైకి, క్రిందకు నాడించుచుందురు. లేగదూడలు, లేడిపిల్లలు పాలుద్రావినపిదప తోకలెత్తుకొని చెంగుచెంగున నాలుగు పాదములు నెత్తి ధుముకుచు "బా" అని అర్చి పరువెత్తుచుండును. పసిపిల్లలకు లేగదూడలకు నీవ్యాయామక్రమము నేయుపాధ్యాయుడు చెప్పినాడో! సహజమైన ఆహారమారగించుట వలన జనితమైన నారోగ్యము, ఉత్సాహము వలనగలిగిన సహజ చలనము తప్ప మఱియొకటికాదు. ఆరోగ్యము చక్కగా నుండి యుత్సాహమున్న కాలమందే వ్యాయామ ము చేయవలయునని కోరకయుండును.

వంటపదార్థము నిర్జీవపదార్థము కావున నది దీర్ఘకాలము పేగులయందు నిలవయుండుటచే నంటుకొని నిర్గమించుట కాలస్యమగును. అందుచే వ్యాధికి కారణమగును. శరీరమునుండి మలము సకాలములో పూర్తిగా నిర్గమింపకుండుటచే నోటి యందు శ్వాసయందు చెమటయందు దుర్వాసనగలిగియుండు

ను. ఆసనమునందు పెద్దప్రేగులందు మలముగట్టి పడివెడలకుం
డుటచే విషపదార్థము లేర్పడి శుద్ధరక్తములో ప్రవహించుచుం
డును. దీని కేఆటోయింటాక్సికేషన్ అని అందురు. ఈకారణము
చేతనే నోటియందు, ముక్కునందు చెమట యందువాసన
యుండును. కావుననాసనమునందు పెద్దప్రేగుయలందు నిలువ
గానుండు మలమును శరీరముయొక్క చిన్నరక్తనాళముల ద్వా
రా శరీరముభక్షించుచున్నదని తేలుచున్నది. ఇట్టిదురవస్థరాకుండు
టకునపక్వాహారముతినవలయును అట్లుచేసినమలబద్ధముండదు.

మలబద్ధము పోగొట్టకొనుటకు శరీరమారోగ్యముగా
నుంచిఅధికబలముసంపాదించుకొనుటకు వివిధ వ్యాయామముల
నుమానవులు బుద్ధిచే కల్పించియున్నారు. కొన్నికండరములకు
కొన్నినరములకు మఱికొన్ని రక్తనాళములకు కొన్ని శ్వా
కోశములకుసంబంధించియుండును. యోగాభ్యాసపరాయణు
కండరములవృద్ధిని పాటింపక విస్తారము రక్తప్రవాహము, శ్వా
సనిరోధము, నరములపుష్టి, వీటినేపాటించి యమనియమాస
నప్రాణాయామ ప్రత్యాహారధ్యాన మానసధి నిష్ఠలను కనిపెట్టి
యున్నారు.

కండరములను వృద్ధిచేయుటకు గాను అనేకరకములగు

వ్యాయామములను మానవులు కనిపెట్టియున్నారు. సృష్టిలోని తిరజంతువులు కండరములు పెంచుటకు నేవిధమయిన ప్రయత్నము లేకనే సహజమైన ఆహారమును దిని స్వేచ్ఛగా విహరించుటవలననే బలమైన పుష్టిగల కండరములు కలిగి కన్పట్టుచున్నవి. దీనికి దృష్టాంతము పశువుల మందకు నాయకత్వము వహించియుండు పోతుపశువు (అనగా ఆబోతు మొదలగు) వాటికి కోతులమందకు నాయకత్వము వహించియుండు గద్దెరకాడు అనుపోతుకోతికిగల సహజబలము కల కండరము లెట్టి వ్యాయామము లేక సహజాహార విహారముచే కలిగిన అంశమును కనిపెట్టినచో తేటతెల్లమగును. కావున వ్యాయామక్రియ అసహజమైన పక్వాన్నభక్షకులకు నిర్గమము నిమిత్తమధిక బలము సంపాదించుకొనకగలమల్లయుద్ధపరులకునవసరముగాని సహజాహారమును దిని నిర్మలజీవనము చేయువారికి నగత్యముండదు. ఆ హేతువు వలననే (అనగాఅస్వాభావికము గనుకనే)విస్తారము వ్యాయామము చేసి కండరములు పెంచినవా రట్టి వ్యాయామము నే సంసర్గముచేతనైనను కొలదికాలము విడుచుట తటస్థించిన వ్యాయామము చేయు కాలమందున్నంత పుష్టి, బావుయుండక సన్నగిల్లుటయు తటస్థించుచుండుట నందరికి ననుభవములో తెలిసిన విషయమే. మఱియొక సంగతి, వ్యాయామము

చాయని పురుషులు స్త్రీలు ఆరోగ్యముగా సహాజకండరములు కలిగియుండుట నెల్లజనులకు తెలిసిన విషయమేఅయియున్నది. వ్యాయామము జలచికిత్సవలెనే పదార్థనిర్గమన విషయము (అనగా ఎలిమినేషన్) ను గురించి ప్రత్యేకముగా బోధించు జలచికిత్సాక్రియమువంటి సాధనమే గాని యిందులో నప్లయి అనగా శరీరపోషణ పదార్థమును బోధించు మార్గము లేదు.

సహజాహారము తీసికొనువారి కొక మూల కూర్చుండ కుండ సహజమైన విహారమందు కోరిక బద్ధకము లేక యుం డును. వీరికి ప్రత్యేక వ్యాయామపద్ధతులవసరము లేకనే అప క్వాహారము భుజించు వారారోగ్యముగా నుందురు. కావున సహజాహారము తినువారి కారోగ్యము కాపాడుకొనుటకు ప్ర త్యేక వ్యాయామ సాధనము లవసరముండవని స్పష్టపడుచున్న ది. గాని సహజాహారముతో బాటు వ్యాయామము తీసికొను చుండిన వ్యాయామము చేయువారికి కలిగిన లాభములు, బల పరాక్రమములు పక్వాహారము సేవించినవారికన్న ద్విగుణీకృత ముగానుండును. దీనిని బట్టి మాకు వ్యాయామమునందు వ్యతి రేకాభిప్రాయము కలదని పాఠకులు నమ్మకుందురు గాక. విష యములోని మూలతత్వమును విపులముగా విమర్శించి పై సం గతులు పాఠకుల యాలోచనలోనికి దెచ్చుటకు ప్రచురింప బడియున్నవి.

ఆసనములు.

రోగుల వ్యాధులకును ఖ్యముగా స్త్రీ పురుషులకును సర్వాంగాసనము, మత్స్యాసనము, కపాలాసనము, మృత్యుంజయాసనము, మయూరాసనము హాలాసనములు, చాలా శ్రేష్ఠములయినవి. సర్వాంగాసన మత్స్యాసనములలో (డక్టులెస్‌గ్లాండ్సు) అనగా మార్గములేని స్పాంజివంటి మెత్తని తిత్తులు ఉండును. ఇవి సక్రమముగా మంచిరక్తప్రవాహము లేనందున పని చాయకపోవుటచే పేరుపెట్టుటకు వీలు లేని వ్యాధులు పుట్టునని నవీన వైద్యశిఖామణులు వ్రాయుచున్నారు. అట్టివ్యాధులు నయితము సర్వాంగాసన మత్స్యాసనములవలన కుదురునని ఈ యోగాసనములు వేసిన మనుజులకు (ఎక్సురే) అను విద్యుద్రపసాయమువలన ఫోటోలు (ఛాయాపటములు) తీసి నిజము వెల్లడి చాయబడియున్నది. ఇట్టి ఆసనములు తెలిసికొనుకోరిక గలవారు హఠయోగప్రదీపిక, యోగమీమాంస అనులోనోలా ఆశ్రమములో మూడుమాసములకొక తూరి ప్రచురింపబడు గ్రంధములను పత్రికలను జూచి గ్రహించియు ప్రత్యక్షముగా గ్రంథము పూర్వభాగములో చెప్పియున్న స్థలములకు పోయి ప్రత్యక్షముగా పాఠకులు సాధనములు చేసుకొనవచ్చును.

రోగికష్టముతోంచే బలవంతపరచి యారోగ్యము నిమి
త్తము వ్యాయామములు చెప్పుట శుద్ధతప్పు. సృష్టిలో నే జం
తువుగాని రోగిగా యున్నకాలములో నొక ఏకాంతమైన
తావున చేరి యారోగ్యము కలుగువరకు నాహారము తీసికొన
కయుండును. ఇట్టి మనుజుడు నడచికొనినచో తిరిగి చలించ
వలెనని వ్యాయామము చేయవలెనని కుతూహలము కలు
గును. ఆహారమునందు వాంఛ కలిగినక్షణమునుండి అపక్వము
గా భుజించిన నాహారమందుండు మూడుసహజగుణములు ఏక
విషయములో నిమిడియుండుటచే ననగా నపక్వాహారముచే
రోగము నశించుట నట్లొనరించిన రోగమును శరీర బహిరా-
ర్భాగమునకుఁ బంపుటా బహిష్కరించుట శరీరమును లేమా ము
గాను ... మొదలగు నస్వాభావిక పక్వపోషణపదార్థ
ములనన్నియు తీసివేసి పోషణపదార్థము కలిగియుండుటచే పోషిం
చుట యనుగుణములు కలిగియుండును. వ్యాయామము లేక
పోయినను నపక్వాహారమును తినుచుండిన పైన వ్రాసిన సహ
జగుణము లుండుటచే పంజరమందుంచబడిన చిలుకలు బయళ్ళ
యందు తిరుగనట్టియు కట్టివేసి మేపబడుచున్నట్టియు నావులు
గుఱ్ఱములు మొదలగు పశువులు అన్యపదార్థ పూరితములు
గాక స్వేచ్ఛగా విహరించు నారోగ్యజంతువులవలెనే ఆరోగ్య

ముత్తో గొన్పట్టుచున్నవి. పక్వాహారము తినిన మనుజుని ముఖము శరీరమునందే అన్యపదార్థభారములు కూడికలు కనుపించునుగాని అపక్వాహారము తిను శిశువులకు మనుజులకునట్టిఅన్యపదార్థభారముండకపోవుటయే గాక నదివఱకున్న భారము సయితము తొలగిపోవును. కొన్నితరములు మానవజాతిలో నపక్వాహార మలవడినచో నన్యపదార్థభారము లేక ప్రతిమనుజుడు సృష్టిలో నితరజంతువులవలెనే అన్యపదార్థము లేని స్వచ్ఛమైన నారోగ్యవిగ్రహామువలె ముఖవైఖరి శాస్త్రపరీక్షకులకు కనుపించెదరు. పక్వాహారమే అన్యపదార్థస్థాపితములకు కారణము, మందమునకు హేతువు అగుచున్నది! అపక్వాహారభక్షణవలన నారోగ్యతేజోబల పరాక్రమవంతమైన మానవజాతి కొలదికాలములో నేర్పడు పరిత్యక్షసాధనముగా నేర్పడుచున్నది.

ఈ అధ్యాయములో గమనించదగిన అంశములు.

1 అన్ని వ్యాధులకు మాందమే కారణము.

2 అపక్వాహారమునందు రోగంబు నణచు శక్తికలదు.

3 ముల్లు అంటదివేయబడిన రోగపదార్థములు దేహము

యొక్క బహిష్కారావయవంబుల ద్వారా వెడలగొట్టుశక్తి అపక్వాహారమునందు గలదు.

4 అపక్వాహారము సహజమైన ఆహారమే కావున నస్వాభావికముగా పక్వము చాయబడి తయారు చాయబడిన లేహ్యములుగాని బలము పట్టుటానిక్కులుగాని అవసరములేక నే దేహమునకు పుష్టి బలమును నిచ్చుపోషణ పదార్థ మపక్వాహారమునందు కలదు.

5 అపక్వాహారమే అన్ని వ్యాధులకు సంజీవినంటి దివ్యౌషధము.

6 ఔషధము (ఆహారము) గానిది శరీరమునకువిషము.

7 పక్వాహారము నిర్జీవపదార్థమగుటచే శరీరపోషణ పదార్థము కాక మండ హేతువగు విషపదార్థముగా గ్రహింప వలసియున్నది.

8 అన్ని విషములు, విషతుల్యౌషధములు శరీరమునకు ద్రేకము కలిగించు నవి శరీరనాశన కరమైన వని స్పష్టపడు చున్నవి.

9 అపక్వాహారముద్రేకము లేనిదివ్యౌషధము.

10 వ్యాయామము పక్వాహారము తినువారి కవసరమైనను అపక్వాహారము తినువారి కంతగానగత్యముండదు.

అన్ని దినుసులకు పక్వముచేసి భుజించుట యను పొరపడినదిగావున దానిని త్యజించుటకు దేశక్షేమముకోరు ప్రతివారును చూడవలెను. అట్టికార్యము వలన మనుజునకు జ్ఞానాధిక్యత, ఈశ్వరసామీప్యము జన్మరాహిత్యము యెట్లేర్పడునో రాబోవు అధ్యాయములో తెలుపబడును.

ఇది తృతీయాధ్యాయము.



చతుర్థాధ్యాయము

—ఆధ్యాత్మిక విషయము—

ఈశ్వరాజ్ఞ ననుసరించుట.

ఈ అపక్వాహారమును యారోగ్యవంతులకు రోగులకు నెట్లు నడుపుటయో రోగకారణము, తన్నివారణము యెట్లు జరుగునో ఆవిషయములు సందర్భానుసారముగా నచ్చటచ్చట తెలుపబడియున్నవి. ఈ ఆహారమువలన ప్రపంచమందుండు మానవజాతి సృష్టిలోనుండు నితర ప్రాణికోటివలె సహజాహార విహారములు కలిగి వాటివలె సౌఖ్యపడుట యెట్లో తెలుపబడి నది. వేలువేలు దూలములను కష్టాలుతీసి యిమిడ్చి యేకదూలముగా కనపడునట్లు వడ్రంగి యెట్లానర్చునో అవిధముగానే ఆహారమును పక్వముచేయుటమానినచో మనుజుడు సృష్టిలోని యితరజంతువుల జీవితముతో సరిపోయిన జీవనముకలిగి విడి విడిపూసలు యేకతావళములో నిమిడ్చబడినట్లును వేలువేలు గొలుసుముక్కలొకే గొలుసుగా చేయబడినటులున్నూ యాశ్వ

రసృష్టిలో మానవజీవితము విపరీతముగా కనబడక నీశ్వరోద్దే
శ్యము నకు నీశ్వరాజ్ఞకులోబడి యుండును.

ఈ ఆహారమువలన నైహికములో గలుగు సుఖములు 1 దేహసంబంధము, 2 మానసికము, 3 నైతికవిషయము 4 ఆర్థికవిషయము, 5 రాజకీయవిషయము 6 ఆధ్యాత్మికవిషయము (అనగా నీశ్వరసామీప్యసాన్నిధ్యైక్యము లు) వీనిగురించి పూర్తిగాను విమర్శను చేసి గ్రంథము ముగింపుచేయవలసి యున్నది.

యిదివరలో నన్నివిషయములకు నపక్వాహారము ప్రత్యక్షసాధనముగా సర్వక్షేమములకు కనబరచిన చందమున నే పైయధ్యాయ ప్రారంభములో గ్రంథముముగింపు నిమిత్తము చెప్పబడియున్న అంశములకు సైతము అపక్వాహారమే సాధనముగా బుజువుచేయబడును. కావున నట్టియాహారమును మనుజుడు చిరకాలమునుండి యభ్యాసమున కలవడిన పక్వాహారమును త్యజించి తత్క్షణమే నూతనక్రియ నవలంబించుటకుమార్గములను అట్టికోరిక గలవారి క్షేమము నిమిత్తము తెలుపవలసియున్నది.

—ప్రథమమున మనుజు డెట్లు పక్వాహారము నభ్యసించుట—

ఈవిషయము చర్చకుపూర్వము పక్వవిధానమునకు అపక్వవిధానమునకు ఒకదాని కొకటి సంబంధము లేదనియు అలవాటుచేయువారు పక్వాహారము తినుచు అపక్వాహారమును భుజింపవచ్చుననియు భ్రమపడరాదు. ఎందువలన ననగా పక్వాహారము నిర్జీవపదార్థము గావున ప్రేగులనుండి పైకి ఊర్ధ్వముఖముగా మందస్వభావముచే ఆవిరిరూపముగా నెగయ బ్రయత్నించును. అపక్వాహారము నీరుపాలపొంగుమీద చల్లినట్లు ఆప్రేగులయందెగయు మందమును సోకినతోడనే అణచ ప్రయత్నించును కావున పక్వపదార్థము పైకెగయ ప్రయత్నించును. రెండవది అనగా అపక్వాహారము అణచ ప్రయత్నించును. ఒకటి పైకిబంతివలె లేచుటకు రెండవది అరచేతితో ఆబంతిని క్రిందకు అడచుటకు ప్రయత్నించునపుడు ఆబంతి మఱింత తీవ్రముగా పైకెగయుచుండును కావున ప్రేగులయందిట్టి పోరాటము జరుగుచుండుటవలన దుర్బలశరీరములలో ఏవైనవికారమైనమాఱు కాన్పించి యభ్యసించువారికి భయము మనశ్చాంచల్యము సందేహము పుట్టించుట కవకాశము గలుగును. కావున అపక్వాహారభక్షణ ప్రారంభించువారు మూడుదినములైనను పక్వాహారమును త్యజించి నానవేసిన కాయధాన్యములు ముడి

పక్వజాతిగింజలను పూర్వభాగములో చెప్పిన చందమున తయారుచేసికొని కొబ్బరి కూరలు ఫలములలో రెండుసారులు అనగా ఉదయము సాయంకాలము పక్వాహారము భుజించువేళల యందు ఆకలితీరులాగున తృప్తిగలుగుచందమున సందేహమును మాని తినుచుండవలెను. కొత్తగా ప్రారంభించుకాలములో అపక్వాహారము త్వరలో జీర్ణమైపోవును గావున మధ్యమధ్య ఆకలిగాని నీరసముగాని మఱియేవిధమైన శరీరమందు విపరీతమైన మార్పుగాని కనిపించిన ప్రతిపర్యాయము పై అపక్వపదార్థసమ్మేళనము లోని ఒకవిధమైన ఫలమునుగాని శాకమునుగాని వేరుసెనగ బాదం మొదలగు చమురు పదార్థములనుగాని ప్రత్యేకప్రత్యేకముగా గాని రెండింటిని చేర్చిగాని ఆకలి తీరులాగున నీరసముపోవు లాగున భుజించుచుండవలెను.

ఇట్లొనర్చుచుండిన మూడుదినములలో ఏవిధమైన వ్యతిరేకమార్పులులేక సామాన్యముగా ప్రతితత్వమునకు నూతనాహారము సరిపోవును. మఱియేవిధమైన చికిత్సశరీరమునకవసరముండదు.

అపక్వాహారము భుజించునప్పుడు తూచుకొని కొలచుకొని ఎంచిపనవసరము లేదు. ఆకలితీరి తృప్తికలుగువఱకు నాలుకకు

రుచికరమగునపుడెల్ల ఎవరి యిష్టాహారముగా వారు ఆహారపదార్థ సమ్మేళనములను పెక్కుసంగతులను మార్చుకొనుచు జీర్ణసుఖము గనిపెట్టి ప్రవర్తింపవలెను. ఏలననగా ఏజంతువుగాని వెనకను తూకములు కొలతలను బెట్టి సంచరించుచుండుటలేదు. దాని యిష్టమువచ్చిన ఆహారమును దొరకినంత కడుపారసంతృప్తిగా తినిస్వేచ్ఛగా విహరించి ఆనందించుచుండును. ఇట్లుతినుటలో పశువు (గృహపోషితపశ్వాది)లు స్వాతంత్ర్యమును బట్టి యేపరివర్తించుచుండును. కాని అవి వెలితిగాతినుట ఆహారము సంతృప్తిగా దొరకినపుడుండదు.

మనుజులలో నొకరి యాహారములనుబట్టి మఱియొకరి ఆహారముయొక్క తూకము కొలతలు నిర్ణయించుట తప్పయిన విధానమనిగాని స్పష్టమగుచున్నది. ఆహారము వయస్సు, పని, కాలక్షేపమును బట్టి మారుచుండును. కొలతలయందు నమ్మకము, భ్రమయున్నవారు అట్టిసందేహము వదలి యిష్టాహారమును కడుపార తృప్తిగాను రుచిగాను తిని, భుజించినపదార్థములను తూచికొనియు కొలచుకొనియు, వారానందించిన నానందింపవచ్చునుగాని, యీప్రక్రియనుబట్టి యితరజనులకు ఆహారము నిర్ధారణ చేయుటలో లాభముకలుగదు.

ఇదివఱకు కనుబడిన వైద్యవిధానములనుబట్టి తక్కువగా తినుమని బోధించు మహర్షులు నాగు విధించిన పరిహారము. అజీర్ణ

రోగులు త్రాసులు కొలతపాత్రలువద్ద నుంచుకొని భయపడుచుకడుపులో వెలితియుండులాగున తక్కువ తినుచున్నారు.

భయము వదలి నిర్భయముగాను స్వేచ్ఛగాను అపక్వ పదార్థములను శరీరమందలి సూక్ష్మావయవములు పోషణపదార్థప్రవాహములో మునిగి పొరలి కొట్టుకొనిపోవులాగునమిక్కుటముగా తినినచో మందమాగిపోవును. శరీరమందు భగవంతుడిమిడ్చిన సహజశక్తిచే అపక్వాహారము భుజించుటవలన యెంతయెక్కువతినినను కావలసినపదార్థమే జీర్ణమై రక్తములోకలిసి మిగతాపదార్థములు చెరువునకధికజలమువచ్చినప్పుడు గట్లు ఆపదగిననీరుమాత్ర మాగి అధికముగా నుండునీరు పొర్లు కళింగలగుండా పొర్లిపోవునట్లు నదిలోని అధికమైనవరదనీరు వు ప్రక్కలగట్లు ఆపగలిగినంత మట్టుకు నిలిచి అధికజలము ఆనకట్టపైనపొరలిన చందమున అధికపోషణపదార్థము శరీరబహిష్కారావయవములద్వారా నిర్గమించును.

అభ్యాసముచేయు కాలములో పక్వాహారము కడుపులోపూర్తిగా నిండి యుండులాగున నపక్వాహారము సయితము విరళముగా కడుపులో పక్వాహారము కలిగినంత నిండుతనము కలిగించులాగున భుజించుచుండవలెను. ఇట్లు రెండుసారులలోకీ తగినంత అపక్వాహారమును ప్రారంభదశలో తిసికొనవలెయును ఆకలి కలిగిన ప్రతిపర్యాయము నపక్వాహార సమ్మేళ

నములోని యొకటి, రెండు, చేర్చిగాని విడివిడిగా గాని చంటి బిల్లలాకలియైన ప్రతిపర్యాయమును తల్లికడ పాలు కొద్దికొద్ది గా ననేకసారులు త్రాగి కడుపు నింపుకొనురీతినపక్వాహారము చే కడుపునింపుకొనవలెను. దాహమైనపుడు నిర్మలోదకమును త్రాగుచుండవలెను.

—పంచభూతములే ఆహారపదార్థములు—

శరీరము పంచభూతములచే నిర్మింపబడినది కావున నా పంచభూతములే శరీరపోషణకు నాధారమగుపోషణ పదార్థము లు. తిరిగి యీ పంచభూతములే శరీరమునుండి మలమూత్ర శ్వాసాదినిర్గమములుగా వెడలగొట్టబడుచున్నవి. ఇట్లు వెడల గొట్టబడిన పంచభూతములను తిరిగి ఆహారరూపముగా లోప లికి ప్రవేశింపచేయవలెను. ఈరీతిగా నాహారపదార్థములు శరీర ములోనికి పోయినపుడు వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము, లెక్క వేయుటకు వీలులేనంతగా భగవంతు డేర్పరచిన శరీరమం గల సహజసామర్థ్యముతో శరీరమిముడ్చి కొనగలిగినంతగా మూడుభూతములు ప్రవేశించి అక్కఱలేనివి శరీరముచే వెడల గొట్టబడి పోవుచున్నవి. ఇట్లు మూడుభూతములకు జరుగుచుం డగా పృథ్వీతత్వములోని ఆహారపదార్థములు నీటియందలి ఆ హారపదార్థమును గురించియే అనుమానించి కొలతలు, తూనిక లు మేర్పరచుటను గురించి విచారించిన యీక్రిందికారణము గోచరమగుచున్నది.

మనుజుడు ఆహారపదార్థములను పక్వముగా చేసి తినుటచే నవి జీర్ణకోశమునందు విస్తారకాలము నిలువయుండుటవలన నిర్గమసాధన కుపవాసచికిత్సయు తక్కువ భుజింపవలెనని బోధపరచు తూనికావిధానము వెలితిగా తినవలెనని చెప్పుశాస్త్రములు యేర్పడినవి గాని అట్టి సూత్రములు గుప్పెలోను భూమిపైన యెక్కడి నీరక్కడ యింకిపోయిన విధానమున నపక్వాహారము నోటియందు ప్రవేశపెట్టినది మొదలు ఆసనముగుండా వెడలిపోవు వఱకు నాలస్యములేక నేయేపదార్థములు యేయే స్థానములందు జీర్ణము కావలెనో యాయా స్థానములందు జీర్ణమగు స్వభావముకల అపక్వాహారమునకు పై సూత్రములు చెల్లనేరవు. కావున తదితర త్రిభూతములును యెట్లువిధముగా శరీరములోనికి ప్రవేశించి క్షేమము చేయుచున్నవో అవిధముగానే అపక్వాహారము (పృథివీతత్వము, నీటితత్వము) కావలసినంత లోపలికి జొరపెట్టినపుడు శరీరము సహజసామర్థ్యముతో నిమిడ్చికొగలిగినంత యిమిడ్చికొని తక్కినవాటిని త్రోసివేయును. శరీరమున కేవిధమైన యపాయమును కలుగదు. ఏలననగా, నపక్వాహారమే శరీరమునకు దివ్యౌషధము, పోషణపదార్థము మృతము.

—అనవసరము—

తూనికలు, కొలతలు అగత్యము లేదని మఱియొక కారణము ఋజువుచేయుచున్నది. భూమియందుండు ప్రాణికోటు

లన్నియు నలుబదిరెండు మైళ్ళయెత్తుగల వాయుపథములోను నంతకన్న యెత్తుగానుండు సూర్యబింబమునుండి ప్రసరించు తేజస్సులోను నీ రెంటికిని పై నుండు ఆకాశమునందును నీటిలోని చేపలుండుచందంబున నట్టి నీరు చేపలదేహముల లోపలను వెలుపలను యదేచ్ఛగావచ్చి పోవుచున్న పోలికగా పైమూడు భూతములు భూమిపై నివసించు జీవజంతువుల చర్మములు, జింహ్వా, చక్షుస్సులద్వారా దేహముల లోనికి యదేచ్ఛగా ప్రవేశించి దేహములకు కావలసినంత దేహంబులందు నించి యధికమగుభూతములు వెలుపలికి వెడలిపోవుచుండును. వీటినిబట్టి నిరోధమువలన శరీరమునకు పోషణపదార్థములు తగ్గిపోవునని స్పష్టపడుచున్నది. ఇట్లు తగ్గిపోవుటచే శరీరము పోషవంతముగాను పుష్టివంతముగాను కనుపించదు: కావున భూజలతత్వములలోని ఆహారపదార్థములు సైతము పక్వముగా తినుటవలన శరీరమునకు తూనికలు మొదలగు నిరోధములు, అనుమానములు లేకపో నిచ్చుచుండిన శరీరము పంచభూతములవలననుపూర్ణపోషణపదార్థములను గ్రహించి శరీరమును సారవంతముగను కనుపట్టచేయును. అపక్వాహారము పక్వాహారమువలె శరీరమునకు వ్యతిరేకపదార్థముకాక శరీరములో నిమిడిపోవునని పరులకనుమానము లేకుండుటకు తిరిగి నొక్కి వక్కాణించ మగుచున్నది.

—అపక్వాహారపదార్థములు సేకరించుకొను మార్గములు—

ఇట్టివి వ్యవసాయము, పశుపోషణలు మొదలగు వ్యాపారముల వలన మనుజులకులభించును మనుష్యుఁడువర్తకము, ఉద్యోగము, బానిసత్వము, సేవకావృత్తి మొదలగు వ్యాపారములతో నే ప్రస్తుతము స్వేచ్ఛలేక నారోగ్యమునుపాడుచేసికొని యీశ్వరధ్యానకు దూరుడగుచున్నాడు. కావున నిట్టిలోపములను సవరించుకొనుటకు మార్గము లాశ్రమస్థాపనలే యైయున్నవి.

—ఆశ్రమవాసము భూలోకస్వర్గము వంటిది.—

మనుజుడు స్వేచ్ఛను వాంఛించినచో నది వ్యవసాయవృత్తియందు తప్పదక్కినదదతరవ్యాపారములందు కానరాదు. ఒకపొలముకామందు యెంతకొలదిపొలమయినను దానికి పూర్ణమైన నధికారియై తన స్వాధీనమందున్న పశువులకు నవుకర్లకు స్వేచ్ఛగా తనభూమియందు పండినఫలితములను పెట్టి పోషించి తానును సకుటుంబముగ స్వేచ్ఛతోను తృప్తితోను జీవించుచుండును.

అతడు తనకు కావలసిన ప్రతి వస్తువును భూసాధనమను తనకృషివలననే సేకరించుకొనగలడు. తనస్వాశించిన వా

రికి దృష్టి తీరునట్లు యీయగలదు. కావున స్వేచ్ఛను నెమ్మదిని తృప్తిని వాంఛించువారు తమకు గలిగిన భూవసతులయందు నవశ్యాహారములోనివగు ధాన్యపుగింజలు, ముడిసప్పుజాతిగింజలు, పండించుకొనుటకు కొంతవిడి భూమియు కూరగాయలను పండించుకొనుటకు గొంతభూమియు సమస్తఫలజాతులను పండించుటకు తోటలను వేయుటకు గొంతభూమియు నుంచుకొని యట్టితోటలు గల భూములందు గృహములను నిర్మాణించుకొనవలెను. అట్టిగృహంబుల చుట్టును చక్కని యెండ, గాలి, తగులులాగున పెద్దవృక్షములును నాట కపుష్పజాతులను ప్రతి సంవత్సరము తిరిగి తిరిగి నాటవలసిన చల్లనివియు ననేక చిత్రములగు రంగులు గలిగి కన్నుల కానందమిచ్చు చెట్లను నుద్యానవనముల నుపవనములుగా చేసికొని గృహములలోనికి చక్కనిగాలి వెలుతురు నధికముగా జొరబడగలుగు గవాక్షములను మండువాలను నిర్మించుకొనవలెను. ఈజీవనమే భూలోక స్వర్గవాసము.

ఇట్టి స్థలములందు నివసించినచో నారోగ్యమే గాని వ్యాధి, దుఃఖము కానరాదు. తినుటకు గావలసినంత ఆహార పదార్థములు యిండ్లచుట్టునుండు తోటలయందు లభించును. త్రాగుటకు కావలసినంత నిర్మలోదకము భూములందుండునూతులు, చెరువులు, కాలువలు, నదులు మొదలగు వాటియందు దొరకును. సహజమగు సూర్యకాంతి, చక్కని మారుతము

యిండ్లయందును యిండ్లచుట్టును అంతటను గలిగియుండును. అందువలన బంచభూతములు స్వేచ్ఛగాను నధికముగాను లభించి జీవయాత్ర బహుసంతోషముతో సృష్టి విచిత్రములను పరిశీలించునంతటి సావకాశము కలిగి యీశ్వర సామర్థ్యమునుకొని యాడుచు గడపగలుగుదురు.

—అపక్వాహారముచలన లాభములు —

(1) అన్యపదార్థము శరీరమందు చేరుటచే మనస్సునకు చాంచల్యము కలిగించి తాపత్రయము అసంతృప్తి పెంచి ఆశను గల్పించి యనేక పాపకృత్యములను జేయించును. కావున నిట్టిదోష మపక్వాహార భక్షణవలన నశించును.

(2) అపక్వాహారమువలన స్త్రీలు పురుషులకు వంటలు చేయు శ్రమపడనక్కరలేదు. పురుషులు స్త్రీలను యితరజంతువులలోవలెనే పోషించుటయు నవసరముండదు. ఒకగూటియందు మగపిట్టయు నాడపిట్టయు దేనియాహారమది సంపాదించుకొని తిని సంతానము ఆనందము నిమిత్తము కూడిన చందముననే మానవజీవిత మేర్పడును.

(3) ఇట్లు యేర్పడుటవలన తాపత్రయము నశించి కేవలమానందమే మనుజులకు నితరజంతువులవలెనే లభించును.

(4) అపక్వాహారము విడివిడిగా నుండు నెల్ల మానవజాతులను, పచ్చికబయళ్ళయందు వేరువేరుజాతి మృగములు కలసి మేయుదీతిని యేకకుటుంబముగా చేయగలుగును.

(5) అపక్వాహారమునందు దృష్టిదోషముండదుగావున నెల్లజాతులవారు నొకరి యెదుట నొకరు కలసి మెలసి భుజించుట కభ్యంతరములు చెప్పుకొనజాలరు. దీనివలన ‹‹సర్వాంఖల్విదంబ్రహ్మ›› అను వాక్యములోని సత్యము రుజువగునట్లు యేకవిధమై బ్రహ్మానందార్థమైన నాహారమును భుజించుటచే నొక నూతనమత మేర్పడుట కవకాశము గలుగుచున్నది. అట్టిమత మే దయనగా ‹‹సత్యంవద, ధర్మంచర›› అనునదియే కావున మానవులందరిని యేక కుటుంబము. సర్వమతములు నేకమతము కాయగలుగునట్టి ఘటనాసామర్థ్య మపక్వాహారము నందు గలదు.

(6) పక్వాహారమునందు యేకకుటుంబమువారు సయితము వేరువేరుపొయ్యిలు, కుండలు, పెట్టుకొని అనేకత్వము దెచ్చుకొనుటకు విడిపోవుటకు కుటుంబభిన్నమగుటకు నైకమత్యాభావమగుటకు హేతుభూతమగుచున్నది.

(7) ఐకమత్యము సర్వజనులందు సర్వజాతులందు కలుగజేయుటకు నపక్వాహారము ప్రధాన ప్రత్యక్షసాధనము.

(8) అపక్వాహారము శరీరము నారోగ్యమార్గము నం దుంచి బలపరచుసాధనమేయగుచున్నది. దీనినిబట్టి బ్రహ్మచర్యమునకు తద్వారా జాత్యౌన్నత్యమునకు నపక్వాహారము ప్రథమసోపానము.

(9) అపక్వాహారము మనోనైర్మల్యమునకు జ్ఞానాభివృద్ధికి నారోగ్యమునకుముఖ్యకారణము గావున నిట్టి యారోగ్యము దీనివలన లభించునని ఋజువై యుండుటచే జ్ఞానాభివృద్ధి మొదలగునవి సయితము దీనివలననే కలుగునని స్పష్టపడుచున్నది.

(10) అపక్వాహారమును కారాగారంబులందును వైద్యశాలలందును యేర్పరిచినచో వాటివాటియందుండు ఖైదీలయొక్కయు రోగులయొక్కయు మనస్సులు మారి కారాగారములో నున్నవారికి మంచినడవడికయు బలంబును రోగులకు నారోగ్యము సౌఖ్యము కలుగుచుండును.

(11) ప్రయాణంబులందిట్టి యాహారము ,,అంటు,, లేక యెవరికి వారే యితరసహాయ మక్కరలేక నితరస్థలముల భుజించుట కవసరముండక నీటిభేదములు స్థలములభేదములు, ప

చనభేదములు వీనివలన దోషములు బాధలు లేక సుఖముగా నారోగ్యస్థితిలో నుండి హాయిగా స్వగృహంబునకే యుపక్వాహారమే చేర్చగలదు.

(12) సన్యాసులకు బైరాగులకు, వితంతువులకు, విదేశస్థులగు విద్యార్థులకు నితరుల సాయ మక్కరలేక పరాశ్రియణమవసరము లేక వైరాగ్యము, విద్యాభ్యాసము చాయగలగునట్లే యుపక్వాహారము శక్తికలదై యున్నది.

(13) యుద్ధము చేయునపుడు సైనికులకుపక్వము చేయుటలో కాలహరణము, తదేకదృష్టితప్పి పోవుటకలుగును గనుక నపక్వాహారమువలన నిట్టిలోపములు కలుగకుండ సైనికులు యెల్లప్పుడు పోరాటమును జరుపుచుతమయొడులలోను జేబుల లోను నున్న ఆహారములను యుద్ధభూమినుండికదల నక్కరలేకతామున్నచోటులందే భుజింపనవకాశము గలుగును కావునను వారినిసదారోగ్యముగా నుంచుసామర్థ్యముదాని యందేయున్నది గనుకను ఆహారమును తయారుజేయుటలో ధనవ్యయముకూడ లేకపోవుటచేతను, కారాగారములు వైద్యశాలలతో బాటు సైనికదళములందున నీయుపక్వాహారము నేర్పరిచినచో ప్రభుత్వము వారలకాదాయము, ఆయాసంస్థలందుండు ప్రజలకుక్షేమము, కలుగును.

(14) వేసవికాలమందు తపన, వేడి, అపక్వాహారభక్షణ వలనంశించునుగావున చల్లదనము కొరకు శైత్యోపచారములు కలిగించుకొనుటకు ఖర్చుచేయుధనమంతయు ధనికులకు వారి స్థానములుకదలిఉదకమండలము, బెంగుళూరు, సిమ్లా మొదలగుదూరదేశములందున్న శీతలప్రదేశములకు పోవలసినవ్యయుప్రయాసలక్కఱలేకనే తమగర్భకోశములనుండియే పైవేడినిశీతమునుఓర్చు కొనదగుశక్తి అపక్వాహారము కలుగజేయును. ఇట్టి సామర్థ్యమునకే భగవద్గీతలలో "తితిక్ష,,అనివ్రాయబడియున్నది శీతోష్ణంబులను సుఖముగానోర్చదగు సామర్థ్యమునకు తితిక్షయనియునట్టిదపక్వాహారము వలనగలుగుననియు స్పష్టపడుచున్నది.

(15) కృష్ణుడు అష్టభార్యలతో పదహారు వేలగోపికలతోనుగలిసి సంసారము చేయగలుగుటకు సదాబ్రహ్మచారియని పిలువబడుటకు నొకదానికొకటి సందర్భము లేనట్లుకాన్పించినను ముఖ్యకారణము వీర్యమూర్ధ్వరేతముగా నుంచుకొనగలుగుటయేయనికొన్ని గ్రంధములవలన తెలియుచున్నది. ఇట్టిసామర్థ్యము హఠయోగములో చెప్పబడియుండు వజ్రోలి, ముద్రవలనలభించును. ఈసాధనలుచాయగలుగుట కపక్వాహారభక్షణము చాలసులభోపాయము.

మానవాధిక్యత



ఇవల్యూషనుని బంధనలప్రికారము సృష్టిలోఆదినిమొటగానుండి రానురాను సున్నితమైనట్టియు శ్రేష్ఠమైనట్టియు జంతుజాలమేర్పడుట సహజము. ఎట్లనగానొక మనుష్యుడు యేదైన నొక వృత్తిని ప్రారంభించి నపుడు క్రొత్తలో నతని చేయు పని మోటగానుండి రానురాను నేర్పేర్పడి సర్వవిధము లచేతను శ్రేష్టములయిన వస్తువులను తయారుచేయగలుగుట నందఱకు తెలిసిన విషయమే.

ఇట్లేసృష్టిలోను జరుగుచున్నది. మానవసృష్టియుత్తమమైనదనియుభగవంతుని యాకారస్వభావములతో కూడినదనియు వేదములు, సర్వమతములు ఘోషించుచున్నవి. మానవుని శ్రేష్ఠత యితరకి నితరజంతువులకు లేనిబుద్ధిబలముండుటవలన తనకన్నధికబలమైనట్టియునున్నతమైనట్టియుక్రూరమైనట్టి జంతువులను సయితము లోబఱచుకొని వాటిమీదనధికారము చేయుటలో నాధిక్యత స్పష్టపడుచున్నది.

ఇట్టిబుద్ధి బలముండియు తనకులోబడి యున్న జంతువుల కు నుండుసహజ పసికట్టుట ఋతుధర్మములు మొదలగునవి మనుజునకు నశించిపోయినవి. దీనికి కారణముపక్వాహారభక్షణ యే. ఆఋతుధర్మములు మొదలగు నవికోలుపోవుటచే మనుజుడు పతితుడైపోవుచున్నాడు.

— జన్మరాహిత్యవిమర్శ —

ఈయిపల్యాపనునిబంధనల ప్రకారము మానవజన్మ కడసారిజన్మకావున నాజన్మయనే మెట్టునుండి యీశ్వర సాన్నిధ్యము, ఐక్యము పొందవలయునని యీశ్వరోద్దేశ్యముగా స్పష్ట పడుచున్నది. దీనికిభిన్నముగా మానవుడుపతితుడగుటకు పక్వాన్నమనఋజువుచాయ బడినది. ఈపక్వాన్న భక్షణ వలన మనుజుడుతన్నుదాను తాపత్రయములను తంతులచేబంధించుకొనిపట్టుపురువు బంధించుకొని మరణించినట్లుకష్ములోని యీ గపోలిక బాధపడుచున్నాడు. ఇట్టిబంధనలను తిరిగివిప్పకొనుటలోకీ కాలహరణము ఈశ్వరుని మరచుట సౌఖ్యము పోగొట్టుకొనుట కలుగ జేసుకొనుచున్నాడు. దీనివలన ప్రపంచక సంబంధమయిన వ్యసనములలో పురుషులు ఆహారము పచనము చేసి భుజించుటకు తయారు చేయుటలో స్త్రీలు, కాలహరణము చే

యుచున్నారు. పురుషులకన్న స్త్రీలకీశ్వరధ్యానము చేయుటకు కాలము లేక వంటలు చేయుట, కూరగాయలు, అప్పడములు వడియములు గయిరాగు చేసికొనుటకే ఉదయాస్తమయములు చాలకున్నవి. పురుషులు వీటిని సంగ్రహించి గృహములకు తెచ్చుటలో వారికాలము పోవుచున్నది.

ఇట్లు స్త్రీ పురుషు లిరువురు భుజించుటలోనే కాలము గడపుచు నీశ్వరధ్యానరహితులగుచున్నారు. అపక్వాహారము భుజించిన స్త్రీ పురుషులకు పూర్తియగు విరామము యేర్పడి యీశ్వరారాధనకు దృష్టి నిలుపగలుగు హేతువువలన మోక్షము జన్మరాహిత్యము చేసికొనగలుగుదురు.

—అపక్వాహారమువలన క్లుప్తజీవనము.—

ఆహారపదార్థములు పక్వము చేయువిధానముకన్న నశ్యముగా తినుటలో సగమునకుసగముకొలతలలోను తూనికలలోను తగ్గుటవలనను వంటచేయుటలో కావలసిన వంటచెఱకు చమురులు, వుప్పు, మొదలగు వ్యంజనసామగ్రిలు లేకపోవుటచేతను గృహోపకరణంబులు పాత్రలు అవసరము లేకపోవుటచేతను పెద్దగృహంబులు భోజనంబులకువంటలకు ననవసరంబులగు

టను మానవ జీవితములు సుంభమై ధనవ్యయము తగ్గి పోవుచున్నది!

—అపక్వాహారమువలన నీతి శాంతి యేర్పడుటు.—

ప్రతిమంచికి ప్రతిబంధము పక్వము మండము అని యిది వఱకు ఋజువయియున్నది. కావున నట్టిమండము లేనిచో రక్త ము శుద్ధముగానుండును. ఇట్లుండుటవలన శరీరముపుష్టిగానుండి మనస్సు బుద్ధి నిలకడగానుండును. దీనివలన శాంతము నీతి సర్వ క్షేమములు మనుజులు సంపాదించుకొన గలుగుదురు. మండ మాపుట కపక్వాహారము సాధనమని ఋజువు చాయబడును. ఆకారణమున నీతికి శాంతికి నపక్వాహారమే ప్రత్యక్షసాధనము

—రాచకీయ విషయములు.—

మానవులలో తృప్తి అపక్వాహారమువలన నేర్పడునని ఋజువుచాయబడినది. తృప్తి యేర్పడినతోడనే మనుజులకు నొ కరియందొకరికి ద్వేషములు తగ్గిపోవును. ద్వేషములు పోయిన వ్యవహారములు కోర్టులు వ్యాజ్యములు నశించును, సహజ వై రాగ్యము దానంతటది పుట్టి మనుజుల కధికముగా తమయొద్ద హెచ్చిన ద్రవ్యమును తోడిపేదమానవులకు బలవంతము లేక నే

పంచిపెట్టగల సామర్థ్యమపక్వాహారమువలననే కలుగునని స్పష్టపడుచున్నది. ఒకమనుజునకొక మనుజుడుశత్రుభావమున గాక మిత్రభావముననను దేవతలపోల్కిని కనబడుచుండును. జీవితము క్లుప్తమౌటచే నొకరిని మించి యొకరుండవలెనను కోరిక యుండక సృష్టిలోని యితరజంతువులవలెనే మనుజులపక్వాహారమును భక్షించి బ్రహ్మానందశాశ్వతపదవిని బొందగలరు.

ఇట్టి సహజాహారమువలన జంతువుల పిట్టల యేకజాతి గుంపుయందు రాజు, రాజునకుసహాయమును చేయదగుమంత్రులు, పార్లమెంటు సమస్యలు, పురపారిశుద్ధ్యసంఘములు స్థానిక స్వపరిపాలనాసంస్థలు అక్కరలేకనే ఒకదానితో నొకటి పోరాటముగాని యొకదానినొకటి నాశనము చేసికొనుటకు గాని లేక వర్ధిల్లుచున్నట్లుగా మనుజులు పవిత్ర మపక్వాహారమును భుజించిన నిట్టి క్షేమము కలుగును.

—ప్రస్తుతముక్షీణించినఆయుర్దాయము తిరిగి వృద్ధిచేసికొనుట.—

మనుజుల ఆయుర్దాయము నూరుసంవత్సరములనుండి యిరువదిరెండు సంవత్సరములకు దిగిపోయియుండు టందరికి

లోకవిదితమే. గాని యిట్లు దిగిపోయినదానిని తిరిగి పైకి లేవ దీసి పూర్ణాయుర్దాయము పొందించుటకు శాస్త్రవేత్తలెట్టి ప్రయత్నములు చేసియున్నట్లు కాన్పించుటలేదు సరిగదా ఇట్లు దిగిపోవుటకు కారణము సహితము తేటతెల్లమగునట్లు అట్టిది శాస్త్రవేత్తలచే బోధింపబడియుండను లేదు.

లోకములో మానవుడు కాని యితరజంతువు లెంత కాలము నియమితముగా బ్రతుకవలెనో అంత కాల మారోగ్యముగా సామర్థ్యముతో జీవించును. మానవుడు యితరజంతువుల కన్న నధికబుద్ధికలవాడే యైనను నాయితరజంతువులతో పాటు సహజమైన జీవితపరిమాణ సౌఖ్యసౌకర్యములు తగ్గినవి. దీనికి కారణముపక్వాహారమును తిని యపక్వాహారమునుత్యజించుట యే. కావున తిరిగి సృష్టిలోని యాహారమును మార్చుక తినుటచే శంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు.

“శ్లో. విద్విర్వ్యాధ్యభిమానగ్రస్తం
లోకం శోకహతం చసమస్తం.,,

ప్రపంచములో శోకము, అభిమానము మానవజాతి యందు నశించి సుఖపడుదురు.

తపస్సునకు సైతము అపక్వాహార మెక్కువగా తోడ్పడునని విపులముగా వ్రాయనవసరములేదు. దీనియందుండు సాత్త్వికస్వభావము ధ్యాననిష్ఠసమాధులందు తదేకాగ్రత కలుగుటకు దోడ్పడును.

ఇట్టి సౌకర్యములనేకముల నేర్పరుపగలుగు నపక్వాహారసమస్యను బుద్ధిమంతులును విద్యాధికులు నిపుణులు రాచకీయవేత్తలు తీవ్రముగా నాలోచనలోనికి దెచ్చి వారభ్యసించి యీగ్రంథమునందలి వాక్యనిజసారమును అనుభవములోనికి దెచ్చుకొని తీవ్రపరిశోధనము కావించి జగత్కల్యాణ మొనర్చెదరనే కుతూహలముతో నీగ్రంథమును వెల్లడిచేయ సాహసించవలసినది.

నాగరికత-కాలనిర్ణయము.

ఆదిని మనుజులు అనాగరకతలోనే జన్మించిరాను రాను క్రమముగ నాగరకత నొందుట కాలస్వభావము. ఇట్లే మనుజుల యాహారము పక్వముగా నుండుటయు తొలిధర్మమని యూహింపవలసి యున్నది. దీనికి నిదర్శనము ఋగ్వేదమునందు "తొల్లి యార్యులార్యావర్తమునకు రాకపూర్వము నుత్తరధృవము నందు నివసించి

యుండిఅచ్చట వాతావరణస్థితులు మనుజులకు సరిపడకపోవుట చే వాసయోగ్యప్రదేశంబులను గనుగొనుటకు వారువసించు తావునువదలి దక్షిణదిక్కునకు క్రమముగా దిగి(సెంట్రల్ ఏషియా) మధ్యఆసియాఖండమునకు వచ్చికొందరు తూర్పునకు (అనగా యిరోపాదేశమునకు) కొందరుభరతఖండమునకు కొందరుపడమరదిశకు బయలవెడలినట్లును సూచనలుకనబడుచున్నవనితిలకు మహాశయుడు వ్రాసినగ్రంథముల వలన తెలియుచున్నది. సెంట్రలాసియాకు వచ్చువఱకు తూర్పుపడమరలకు వెళ్ళువఱకు వీరపక్వాహారము (అనగాపచ్చిమాంసమును పచ్చిరక్తమును) ఆరగించునట్లు మనుజులను మనుజులు తినుజాతులున్నట్లుకొన్ని చైనాగ్రంథములను బట్టియు తదితరజాతిమతగ్రంథములను బట్టియు స్పష్టపడుచున్నది. క్రైస్తవమతగ్రంథమగు బైబిలులోఆదామ్-ఈవ్ అనువారు ఫలములను భక్షించిదిగంబరులైయుండిరనియు నేదియో యొకఫలము తినకూడదనే దైవాజ్ఞోల్లంఘన చేయుటచే వీరికిసిగ్గుజనించునట్లును తేటతెల్లమగుచున్నది.

ఈదైవనిర్మాణము రీతి తినగూడదని చెప్పినఫలము చెట్లఫలముకాదనియు నరుడగ్నిహోత్రము వలనపక్వముచేసిన కొ

త్తరుచిగల యాహారమనియు నను కొనదగియున్నది. ఇట్టిఆహారముతినిన వెంటనేమనుజులకు సిగ్గువస్త్రధారణమేర్పడి నాగరికత హెచ్చుసూచనకు ప్రథమసోపానముగా తలచుకొనవచ్చును. చైనాదేశమునందలి జనులు చైనాచేరువఱకు నపక్వముగానేభుజించుచునట్లును నొకానొకసమయంబున ప్రమాదవశంబుననొకచోటకాపురమున్నయిండ్లు అగ్నిచేదగ్ధము కాబడినపుడందలియొకటి పందిపిల్లగృహములో తగులబడిపోవుననితీయ ప్రయత్నింపగా నాపందిపిల్లమరణించి యుండఁడికి పోయినట్లును దానినితీయుటలో నాయజమానుని హస్తముకాలినట్లునుకాలిన వెంటనే నైజంబుగ వేళ్లను చల్లపఱచుకొనుటకు నోటియందుపెట్టుకొనుటచే నుడికినపందిరక్తము క్రొత్తనైతియ్యని రుచికలిగించినట్లును అప్పటినుండియు మనుజులు పందులనుతదితరాహారములను పక్వముచేసిభుజించుట కలవడిరనియుస్పష్టమగుచున్నది.

—వంటయొక్క కాలనిర్ణయము—

చైనాదేశము ప్రపంచమందన్ని దేశములలోను తొ నాగరికత వహించినదని నవీనగ్రంథంబుల వలన తేలుచున్నది. ఇట్లువంటపద్ధతి చైనానుండియో పాలస్తీనుండియో జనుకలవడిన

తరువాత హిమవత్పర్వతము దాటిదక్షిణమున నున్న భరతఖండమునప్రవేశించి యుండవచ్చును.

అగ్నిహోత్రము ఆయగ్నిసహాయము వలనపక్వము చేయగలుగుట కనుగొనిన తరువాతనే మనుజు లగ్నిహోత్రస్తుతులు అగ్నిభక్తులుఅయి యుండవచ్చును. దీనికి పర్షియా దేశములలో నేటికిని అగ్నిహోత్ర పూజగావించునాచారముండుటయే ప్రబలనిదర్శనము.

భరతఖండమునకునార్యులుప్రవేశించు నప్పటికి వీరిక గ్నితప్తవస్తువుల తినుటకలవాటున్నదని పూర్వవిమర్శన వలన విశదమగుచున్నది.

దీనికి మఱియొకని దర్శనము వేదములయందు దపక్వాహారముచెప్పక కేవలముయజ్ఞములు, ఇష్టి అగ్నిస్తవములు, పాకవిధానము, సంతర్పణలు, బ్రాహ్మణభోజనములు విపులముగా స్తవముచేసియుంటయే ముఖ్యకారణము. ఈకారణమువలననే అపక్వాహారమును గురించినగ్రంథములు వ్రాయబడియుండలేదనియూహింప వచ్చును.

—ఉపసంహారము—

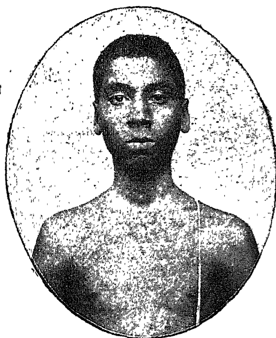
ప్రస్తుతము మనుజులకు పక్వవిధానము వలన నేర్పడినసర్వానర్థములు తెలిసికొనినతర్వాత విడనాడిసుఖించి జన్మరాహి

ర్యము చేసికొనవలెను గనుక నపీరశాస్త్రపద్ధతుల ననుసరించి సర్వసౌఖ్యములు పొందుచు నపక్వాహారమును భుజించుచుండ వలెను.

1920 వ సం॥నం॥ జనవరి 18 వ తేదీగల హిందూప త్రికయొక్క 9 వ పేజీలో డాక్టరు సి, ముత్తూగారు, వై, యమ్, సి, యే, హాలులో క్షయవ్యాధినిగురించి యిచ్చిన ఉప న్యాసములో పేదలకు చవుకయు సారవంతము నైన నాహార ము చెప్పగల నేరాజకీయవేత్తయైన కలడాయని వేసిన ప్రశ్న కు నపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతములోని యాహారమే జబాబని స్పష్టపడుచున్నది.

ఇది—

ప్రకృతి చికిత్సప్రోత్సాహ కర్తయగు.గొల్లా
ప్రగడసుందరగోపాలరాయ ప్రణీతం
బయిన అపక్వశాకాహారాద్వై
తసిద్ధాంతము నందలి
చతుర్థాధ్యాయంబును
సర్వంబును
—సంపూర్ణము—

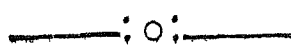


నందిరాజు శరభేశ్వరయ్యగారు.
దొండ్లవాగు

యోగ్యతాపత్రములు



అజీర్ణము-శుక్లనష్టము



నేను కడపజిల్లా దొడ్లవాగు గ్రామం కాపురస్థుడను. శుక్ల యజుర్వేద కౌండిన్యసగోత్ర నందిరాజు వీరభద్రయ్యగారి కొమారుడను. నాకు ప్రకృతిచికిత్సాక్రమము మాగ్రామకాపురస్థుల ఉపయోగార్థమున్ను, నా దేహారోగ్యనిమిత్తమున్ను, నేర్చుకొనవలయునను కుతూహలముకలిగి రెండుమూడుసార్లు ఇల్లు బయలుదేరి ఒకతూరి గుంటూరునందు డా॥ రంగాచార్యులవారి ఆసుపత్రిలో రెండుమాసములక్రిందట 20 రోజులు సుమారు వుండితిన్ని, ఏప్రెలు నెల 10 తారీఖున రాజమహేంద్రవరములో బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి జలసూర్యకిరణ ప్రకృతి చికిత్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమములో ప్రవేశించి నేటివరకు చికిత్స చేసికొని నాకు గుంటూరునందు రంగాచార్యులవారి సహాయప్రకారము వారము రోజులు ఉపవాసము చేసినాను అక్కడ 10రో

జులు పండ్లు పాలపథ్యముమీద వుంచినారు, ఆ[illegible] గ్రామము వెళ్లిమరి 10 రోజులు ఆపథ్యము చేసినాను గాని గుణము కానరా లేదు. అంతట ఈనెలలో పైతారీఖున మా గ్రామమునుండి బెజవాడలో దిగి ప్రకృతిమేనేజరు నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారియొద్ద శిఫార్సు వుత్తరము తీసుకొని గోపాలరావుగారి దగ్గరకు రాగా వారు నాకు పాన ప్రారంభకముగా ప్రత్యక్షరుజువులు కనుబరచుచు హిందూసమాజములో యితరరోగులు వ్యాయామబాలురతో బాటు వ్యాయామములు ఆసనములు చెప్పి నేర్పియున్నారు. వారియింటియొద్ద నీటిస్నానచికిత్సకు నాబసకు ఏర్పాట్లు చేసియున్నారు. వారినూతన అపక్వశాకాహార సిద్ధాంతప్రకారము నాకు ఆహారనియమములు చేయించినారు. నేను 18 రోజులలోగా మొదటతీయించిన ఫోటోకున్ను యిప్పటికిన్ని బహుతేడా కానిపించుచున్నది. నాశరీరమంతయు ప్రస్తుతము పూర్ణమైన శుద్ధరక్తముతో నిండియున్నది. మొదట బుగ్గలు లావుగాను శరీరముమీద రంగుపసుపు పచ్చగాను తెల్లతెల్లగాను వుండెడిది. ప్రస్తుతము గులాబిరంగువంటి రంగుశరీరమంతటను వ్యాపించియుండి బుగ్గలు లావుతీసినది. మొదట నేను 82 పౌనులుండియున్నాను. ప్రస్తుతము నేను ఏమియు చిక్కకపోగా కొంత తూనికలో హెచ్చున్నట్లు కనుపించుచు

స్నాను సరియైన తూనిక తూచుకొని వెనుకనుంచి శ్రీ గోపాల రావుగారికి తెలిపెదను వీరి ఆహారసిద్ధాంతము అచ్చగుచున్నది. అది శ్రేష్టమైనది నిరపాయమయినదని నా అనుభవమువల్ల తెలిసికొన్నాను.

ఇట్లు

నందిరాజు శరభేశ్వరయ్య

మచ్చలుతిమిరి



నేను విశాఖపట్నంజిల్లా బొబ్బిలితాలూకు బలిజపేట గ్రామం కాపురస్తుడను. అంగజాల బుచ్చివెంకయ్యగారి జ్యేష్ట పుత్రుడను. నాకుడిచేతి మణికట్టుమీదను యర్రని మచ్చనాలుగుసంవత్సరముల క్రిందట పుట్టినది దానిమీదటను కొంచెం తిమ్మురుగా పుంటుంచ చమట పట్టును యిందుకు యిదివరకు నాలుగుతులముల సుద్దిచేసిన గంధకం మాత్రము పుచ్చుకున్నాను. అందువలన నాకు గుణము యిచ్చినట్టుగా కనబడ లేదు. క్రమముగా నానాటికి మూడుఅంగుళముల విస్తీర్ణము

వ్యాపించినది. దరిమిలా మరియేవిధమైన అనుపథం పుచ్చుకో లేదు. మరి యెట్లాగాకూడా యీవ్యాధి వుండేది 1829 మార్చి తే 23 దీని రాజమహేంద్రవరము కాపురస్తులు మ॥ బాల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుపంతులుగారి జలసూర్యకిరణచికిత్సావైద్యము ప్రారంభించి వంటపదార్థములు అనగా గోధుమలు నానబెట్టి మొలకవుట్టే టయిమువరకు ఆపిన్నీ పెసలుగాని శెనగలుగాని జీరాణీగింజలుగాని వీటిలో వకటిన్నీ నాననిచ్చి అవిన్నీ కొబ్బరికోరున్నూ అరటిపండ్లు యివి కలుపుకొని భుజించే వాడను. యివిగాక లేతపొట్లకాయ దొండకాయ బీరకాయ యివి నిమ్మపండ్లరసములో ముంచుకొని అవిన్నీ సమస్తఫలములు భక్షించుతూ దొరికినవి యీరోజువరకు చేయగా మొదటికి యిప్పటికిన్నీ వుండేసుగుణములు యేమిఅనగా శరీరములో వేడిమిలేదు. నీర్సంలేదు. చాలావుత్సాహముగా వున్నదిగాని నేను తే 23—3—29 తేదీరోజున పౌ 124 లు వుండేవాడను 29——297 తేదీ సరికి రా 116 లు వున్నాను మచ్చ తిమ్మెరు తగ్గలేదు గానివిడునకుండవక సంవత్సరముగాని రెండు సంవత్సరములుగాని యీనియమము ప్రకారం వుంటే గుణం కనబడవచ్చును. అని నాకు నమ్మకము కలిగినది నాతోపాటున మాబావమరది మద్దమశెట్టి జగన్నాయ్యగారు కూడా

యీప్రకారం పదిహేనురోజులు మాత్రం చేసి అంతలోభద్రాచలం ప్రయాణం వలన మళ్ళీ విడిచినారు పదిహేనురోజులలోను ఆయనకు చాలాసుగుణము కనబడినది.

రాజమండ్రి
ది 29-4-0

అంగజాల బుచ్చివెంకయ్యగారి
లక్ష్మయ్య.

ఉబ్బసము; అజీర్ణము

నేను రాజమండ్రీగ్రామ కాపురస్థుడను. దాసరి సీతారామ చంద్రరావుగారికి తృతీయపుత్రుడను. నాకు సుమారు 2 సం॥ వత్సరములనుండి అజీర్ణమువల్ల దేహము అస్వస్థత జెంది సరిగా జీర్ణముకాక ప్రతిరోజు విరోచనములుగా రోజు ఒకటింటికి 5, 6, సార్లు అవుతూవుండేవి. పైగా నిద్ర, సరియైన భోజనము అయినతరువాతను వాంతికూడా అవుతూవుండేది. దేహం కూడా శుష్కించి తెలుపు విడిగా మారినది నేను కొంచెం దూరముకూడా నడచివెళ్ళుటకు చాలా ఆయాసము పడేవాడను. అందువల్ల యింగ్లీషుమందులు అనేకరకములు చాలాకాలం

చిడాక్టర్లవద్ద పుచ్చుకున్నాను. కాని అప్పటికి శాంతికలుగుట యున్నా నాలుగురోజులకు యధాప్రకారంగా వుండుటయున్నూ జరుగుతూ వుండేది. అప్పుడు యింగ్లీషుమందులు మానివేసి చాలాఅనుభవము కలిగినటువంటి తెలుగు డాక్టర్ల వద్ద తెలుగుమందులు సుమారు 7, 8, మాసములు పుచ్చుకున్నాను. కాని అవిన్నీ పనిచేసినట్లు పుచ్చుకున్నంతకాలం కనుపడి మందుమానగా యధాప్రకారంగా వుంటూవుండేది, అప్పట్లో కొంతమందివల్ల మ॥ రా॥ బాల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి యొక్క నేచరుకూర్ వైద్యం బాగుండును అని చెప్పినందువల్ల వారికి నా దేహస్థితిసంగతులు యావత్తు చెప్పి వారిని నాకు చికిత్ససాధనం చేయవలసినదిగా కోరినాను. వారు అందుకు దయతో అంగీకరించి జలచికిత్సపద్ధతిన్నీ అనగా తొట్టిస్నానం ఆహారాదులు పుచ్చుకొనురీతిన్నీ అనగా వుడికినవి పనికిరానిన్నీ భోజనము మానవలెననిన్నీ, గోధుమలు పెసలు శనగలు బొటానీలు నానబెట్టి తినవలెననిన్నీ నిమ్మకాయి తర్చు ఎక్కువగా కూరవగయిరాలలో ప్రయోగించుకోవచ్చుననిన్నీ పళ్ళుజాతులు యావత్తూ తినవచ్చుననిన్నీ ఎన్నిసార్లు కావలెనంటే అన్ని యీపదార్థములు పుచ్చుకోమని చెప్పినారు. వారుచెప్పిన ప్రకారం సుమారు యిప్పటికి రెండుమాసములు అయినది

అనగా 23-3-29 లగాయతు మీరు చెప్పిన ప్రకారం చేయ మొదలు పెట్టినాను. విరోచనములు పూర్తిగా తగ్గి రోజుకు రెండుసార్లు కాలవిరోచనం బాగా అవుచున్నది. చేతులుకట్టిపోయినది దగ్గు తగ్గిపోయినది పదిరోజులనుంచి క్రీమా మాత్రలు వాడుచున్నది. ఆరోగ్యం మునుపటికంటె కొంచెం బాగుగానున్నది. ఎండలవల్ల యింకాకొంచెం ఎక్కువ ఆరోగ్యమును పొందుటకువీలుకలుగలేదు. మీయొక్కమందులవల్ల నాకందరిఆరోగ్యమును బడయగలనని నమ్మకము నాకు పూర్తిగా కలిగినది అందువల్ల యీ చికిత్సను పూర్తిగా సుపయోగించుకొనుటకు నిశ్చయించుయించుకొన్నాను.

రాజమండ్రి 27-5-29

ఇట్లు
దాసరి అప్పారాజు

సూ క్ష్మ రో గ ని ర్ధా ర ణ ము.



విభవసంవత్సర భాద్రపద శుద్ధపాడ్యమి రోజున నేను,బందరునుండి, మహారాజశ్రీ సుందరగోపాలరావుగారి యింటికివచ్చియుంటిని. నాకునాసికారంధ్రము నుండిరక్తము పడుటనుగూ

ర్చిసలహాయడుగగా, నూతనఅపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతమునుగూర్చి తెలియపరచిరి. నాటినుండియు, ధాన్యములు, పప్పుగింజలు, నానవేసి, కొబ్బరి, బాదం, పిస్తా, సారపప్పు మొదలగునవియు, సిల్కోజీ, జిందార్, అంజూర, మొదలుగాంగలవియు, సమస్తఫలములను, భుజించుచుండుట వలనరక్తము పడుటఆగిపోయినది. అదివరకు, నేననేకయౌషధములు సేవించినను వ్యాధిస్వాధీనముగాలేదు. గాని యీఆహారముతినుట ప్రారంభించిన పిదపనావ్యాధి తగ్గిపోయినది. ఇంకను నేనుకూరలు పచ్చివిగనేభుజించుచున్నాను. జలచికిత్సకూడ చేసియుంటిని. గానిపూర్ణమగు నారోగ్యము పొందలేకపోయితిని. గానయీయాహారము సర్వవిధముల శ్రేయస్కరమని నాయభిప్రాయము.

రాజమండ్రి
1=6-1929

ఇట్లు
నందివాడ. శేషమ్మ

ఉబ్బు-అజీర్ణము.

నాకు 7_8_సం॥ రములపైగా అజీర్ణపువ్యాధి ప్రవేశించి సకలశ్రమలు పెట్టినది అనగా నాకు నోటిపూత దంతము

ఉండుటయు రక్తము పడుట దంతములు లాగుట విరోచనం సరి
గా కాకపోవుట నాలుగురోజులకొకసారి విరోచనం బంధించిన
పుడు చికిత్స చేయవలసి వచ్చుట ఏమాత్రము స్వల్పముగా
భుజించినను పులు తేనుపులు వచ్చుట ఎదరొమ్ముమీద వీపు
మీద మోకాలుమీద శోభి ఉండేది అజీర్ణము నిమిత్తము తెనుగు
ఇంగ్లీషు మందులు అనేకములు సేవించినానుగానినోటిపూత నా
లుకదిమ్ము మొదలైన పైవ్యాధులు ఏమియు తగ్గకపోగా శరీర
ము బహుకృశించి పోయినది. అప్పుడు నేను బొల్లాప్రగడ
సుందరగోపాలరావుగారితో సలహా చేయగా వారు అపక్వాహా
రసిద్ధాంతములు తెలియ చెప్పినారు దాని ప్రకారము నేను
విభవసంవత్సర భాద్రపదశుద్ధనవమి నాటియుండియు గోధుమ
లు పప్పుజాతి గింజలు నానపెట్టుకొని కొబ్బరికోరు కలుపుగుని
పచ్చికూరలు పండ్లు తినుటకు ప్రారభించి నాకు ఎన్నిసార్లు ఆక
లయిన క్రొత్తలో అన్నిసార్లు ఆకలితీరు లాగున కడుపు
నిండులాగున తినుచుండెడి వాడను. తినుట ప్రారంభించిన దిన
ములగాయతు నాకు వ్యతిరేకము కలుగక విరోచనం జాగీగా
అయి శరీరము ఆరోగ్యములోనికి వచ్చి శుద్ధరక్తము పట్టి శరీ
రమునకు పుష్టికలిగినది నావ్యాపారమును నేను చక్కగా నెర
వేర్చుకొనుచున్నాను. అజీర్ణము నోటిపూత పులితేనుపులు
పోవుట నే కాకనాశోభి సహితము కాన్పించుట లేదు. నేను

మామూలుస్నానం శరీరం ఆరోగ్యముకొరకు శుచికొరకు చే యుచుందును గాని మరియే యితర చికిత్సయు వ్యాయామ ము చేయుటలేదు నాకు యిప్పుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము గలిగి నదని నమ్మకముగా యున్నది. ప్రస్తుతము ఎచ్చటనైనను విం దులకు పోయి అప్పుడప్పుడు పక్వాన్నము తినుచున్నను వ్యతి రేకము కలుగుటలేదు. ది 1—6—1929 సం॥రం॥

వలివేటి సుబ్రహ్మణ్యంచయనులువారిలు.
రాజమహేంద్రవరము.

బోదకాలు దగ్గు ఆయాసం

నేను 8 సంవత్సరములనుండి కుడికాలు బోదకాలు వాపుచే బాధపడుచుంటిని. నాకు దగ్గు, ఆయాసము, అజీర్ణ ము, కూడ నుండెను. అనేక యింగిలీషు తెనుగుమందులువాడి యింజెక్షనులుచే యించుకొని యనేకప్రయత్నప్రయాసలకులోనై నే మియు నుపకరింపక విభవనామ సం॥ భాద్రపదమాసము

ము. సి డి శెట్టి రామయ్యమ్మ గారు



గో నందివాడ శేషమ్మగారు బొల్లాప్రెగడ సుందరగోపాలరా
వుగారియొద్దనుండి ఆహారనియమ చికిత్సచేసిన నాలుగవదినము
నే యీమెకు చిరకాలమునుండి యుండు "నాసికారక్తస్రావ

ము" కట్టుటచూచి నేను పై వారి సలహాప్రకారము పక్వము గానే యన్నియు నేటివఱకు భుజించుచుంటిని. నాకు నేవిధమైన యితరచికిత్సలు లేక నేయీయపక్వాహార భక్షణవలన పదేను దినంబులలో కాలుబోదవాపు తగ్గిదానితో పాటున్న దగ్గు మొదలగు నుపవ్యాధులు తగ్గి క్రమముగా జీర్ణకోశము బాగు పడి యారోగ్యవంతురాలుగా మారితిని. బీదలకు సర్వక్షేమం కరమైన నీచికిత్సయెంతయు జనాదరణీయంబును జనోపయోగం బును నగుట ప్రతివారును ప్రారంభించిననదిరోజులలోనీరసముం డునని సందేహింపక సేవింప వచ్చునని నా అనుభవమువలన చెప్పుచున్నాను. ప్రారంభదశలోనపక్వాహారమును తఱచుగాను పూర్ణాహారమును తినుటయే దీనియందలి మూలరహస్యము.

ఇమ్మిడిశెట్టి రామయ్యమ్మగారు

రాజమండ్రి

2—6—1929 ఉల్లితోటవీధి

ను" కట్టుటచూచి నేను పై వారి సలహాప్రకారము పక్వము గానే యున్నియు నేటివరకు భుజించుచుంటిని. నాకు నేవిధమైన యితరచికిత్సలు లేక నేయీయాపథ్యాహార భుజించుటవలన పదేను దినంబులలో కాలుబోదవాపు తగ్గదాస్తుగ పాటిస్న దగ్గు మొదలగు నుపవ్యాధులు తగ్గి క్రమముగా స్వదేహము బాగు పడి యారోగ్యవంతురాలుగా మారితిని. వీరలకు సర్వశ్రేయం కరమైన నీచికిత్సయంతయు జనాదరణీయంబును జనోపయోగం బును నగుట ప్రతివారును ప్రారంభించినచో దినములలోనే నీరసముం డు నని సందేహింపక సేవింప వచ్చునని నా అనుభవమువలన చెప్పుచున్నాను. ప్రారంభదశలోనే పథ్యాహారమును తినుచుగాన పూర్ణాహారమును తినుటకే వీలియుండదని మూలకావ్యము.

ఇమ్మిడిశెట్టి రామయ్యమ్మగారు

రాజమండ్రి

2—6—1929 ఉల్లితోటపేట

రాచపుండు=జ్వరము



నేను తూర్పు గోదావరిజిల్లా రాజమండ్రి తాలూకా చిన కొండేపూడినివాసు రాజుపాలెము వాస్తవ్యుడను. క్షత్రియుడను నాకు 58 సంవత్సరముల వయస్సు గత నాలుగు మాసముల నుండి కుడికాలు పాదము పైనకిందపిక్కలను మేహారణములు వేసి చితికి పాదమంతయు జల్లెడతూట్లవలె పడి మోకాలికిందనుంచి పాదమువరకు విస్తారముగా వాచినది. జ్వరమువచ్చినది హెచ్చినది. దీనికి నందరాడలో నేను పట్టీలు మొదలైన చికిత్సలు చేయుంచినాను గాని తగ్గలేదు. ఈ చైత్రబహుళ అమావాస్యకు శ్రీ గాంధీగారు నీ తానగరము వచ్చియున్న సమయములో పాల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు వచ్చియుండిరి. నా యవస్థను వారుచూచి యుపవాసాహారమును భక్షింపుమని చెప్పి గోధుమలు ముడిపప్పు జాతిగంజులో సెనగలు కలిపి నానబెట్టించి కొబ్బరి పచ్చికూరలు అరటిపండ్లు నారింజపండ్లు తినమని చెప్పిరి. నాకు పండ్లు లేవంటెను. దానిపైన పైనస్తుప్పులను వరు నూరించి గుడ్డలో వేసి సారము పాలుగా తీయించి లోపలి కిప్పించి నారింజపండ్లు నిమ్మపండ్ల రసములో నీళ్ళుతేనెకలిపి యిప్పించినారు. కాలికి దాన

మునకు రెండుసారులు ఆవిరి, రాగిటిమట్టి జ్వరమునకు పొత్తి కడుపునకు రాగిటిమట్టియు కట్టించువారు. శ్రీ॥గో॥ రావుగారు వచ్చుసరికి స్మృహతప్పి జ్వరమధికమై పరాకుమాటలు వచ్చి వారితో సయితమట్లే మాటలాడినట్టు మావాళ్ళు చెప్పిరి. ఈ చికిత్సలు చేయుచుండగా దురదపుట్టి హెచ్చినది. అప్పుడు శ్రీ॥గో॥ రావుగారు తిరిగివచ్చి చూచి వేడినీళ్ళస్నానమైన తరువాత చన్నీళ్ళతో స్నానము చాయమనిరి. ఈవిధులతో నాకుపదేనుదినములలో పుండు ఆరి జ్వరము కట్టినది.

బైరాజు పద్దరాజు

మేహనజ్జు



నేను మేహనజ్జుతో బాధపడి కొన్ని సంవత్సరములు ందులు స్వీకరించి వాని వలనగుణము ఏమియు కనబడనందు తొట్టివైద్యముచేసి యటు తర్వాత పథ్యముగా భోజనము చేవాడను. దానివలన నాయనుభవ మేమనగా పక్వాహార

ముతోఁగూడ అపక్వాహారము వంటి మామిడిపండు, కొబ్బరి, అరటిపండు, పనస మొదలయిన వస్తువుల వలెనే భోజనము చేసిన 4 గంటలయిన వెంటనే ఉబ్బు సూచనలు అనగాఁ కాళ్ళు, చేతులు వాచి బిగియుట మొదలయినవి కనబడెడివి. ఈసూచనలమూలముననే నేను నాశరీరమునకుఁ బడెడి వస్తువులు పడని వస్తువులు తెలుసుకొనుటకు వీలు చిక్కినది.

నాభార్యకూడ చాలఅనారోగ్యవంతురాలయి వుండుటచే ఒకమగపిల్లవాడుకలిగి నాలుగు నెలలుజబ్బుతో తీసుకొని 9 వ నెలలో మృతినొందెను. తర్వాత ఒక ఆడపిల్లకలిగి, పోయిన పిల్లవానికి ఏ నెలలో ఏజబ్బు ఏరీతిగా వచ్చినదో ఈపిల్లదానికికూడ ఆ నెలలోనే ఆజబ్బే ఆరీతిగానే వచ్చినది. నేను తల్లిచే తొట్టివైద్యము, ఎనీమా చేయించి పిల్లదానికికూడ ఎనీమాచేయించుటచే చాలామట్టుకు ఉపశాంతిగలిగినది కాని తల్లిపడని వస్తువులు ఏమాత్రము తిన్ననుపిల్లకుకూ 8 గంటలలో అనారోగ్యము కనబడెడిది.

మాకుటుంబము యొక్క అనారోగ్యస్థితి శ్రీబొల్లాప్రగడసుందరగోపాలరావుగారితో ముచ్చటించగా వారు అపక్వాహారము తినిన కుదురు నని శెలవిచ్చిరి. అపక్వాహారము తిను

టవలన ఆరోగ్యము వచ్చునని ఎఱుఁగుదునుగాని దానిని ఎట్లుఁ దినవలెనో తెలియక పొరపాటుచేతను, కొబ్బరి అరటిపండు మొదలయిన మలమైన వస్తువులు చాలా తక్కువగాఁ దినవలెనను భావముచేతను, వానిని భుజించుటచే అన్నము మొదలయిన పదార్థము లంతపరిమితిగాఁ దినుటకు వీలులేనందున ఆసంభవములోఁ జాల నీరసముగా నుండుదునను భయముచేతను తినలేనైతిని.

ఒకనాఁడు గోపాలరావుగారితో సవిస్తరముగా మాట్లాడఁగా వారు క్రొత్తగా వ్రాయుచున్న గ్రంథములోని అంశములు అక్కడక్కడ చదివి వినిపించిరి. వీరి సిద్ధాంతములు చాల నూతనముగను, ప్రస్తుతచర్యలకు చాల విరుద్ధముగ నున్నను నాకు మిక్కిలి సబబుగా కనఁబడినవి. ఈసందర్భములో ఒక్కొక్క వస్తువెంతెంత తినవలెనని యడుగఁగా వారు నాకు నీకు వలసినంత తినవచ్చునని సెలవిచ్చినను, నేను వెనుకటి అభిప్రాయములతో అనఁగా అన్నముతోఁ బాటు కొబ్బరి, అరటిపండు, మామిడిపండు మొదలయినవి ఏకభోజనములోఁ దినిననా శరీరమునకుఁ బడదను భావములో నుండుటచే, ఆవస్తువులన్నియుఁ దినలేనని చెప్పఁగా నాకు వారి గృహమును మాకుటుంబమునకు భోజనమునకుఁ బిలిచి వారి నూతన సిద్ధాంతానుసారముగ అపక్వాహారముతో భోజనము పెట్టిరి. నేను వెనుక

టి భావముతోఁ గొంచెము తినకుండా మనస్సుకు సంతృప్తిగా తింటిని. అంతకుఁబూర్వము అన్నముతోఁ బాటు పైన చెప్పిన పండ్లైనను తినిన వాచెను శరీరము ఆరోజున ఏమియు వాచనక అన్నము తినకపోయినకూడ అంతపుష్టిగా నుండెను. ఆరోజు మొదలు నేను,నాభార్య అపక్వాహారము తినుచుంటిమి. శరీరములో సౌఖ్యముగా నున్నది.మాపిల్లదానికి నానబెట్టినగోధుమలు అరటిపండు కొబ్బరి, వారు మాయింటికి దయతోవచ్చి స్వయముగా నూరి ఆపాలను ఇప్పించిరి. అవి డబ్బాపాలరంగు కలిగి వానితో సమాన తీపి కలిగి వున్నవి.

ఆరోజు మొదలు వారిసిద్ధాంతములు నాశరీరవిషయములో రుజువయినవి, అపక్వాహారము వలన నాప్రస్తుత అనుభవమేమనఁగా.

1. పక్వాహారము అపక్వాహారము కలిపి తినిన అజీర్ణము కలుగజేయును. కేవలము అపక్వాహారము తినిన ఎంత బలమైన వస్తువైనను శరీరమునకు పడును.

2. అపక్వాహారమునకు జిహ్వాకంటె వేరేపరిమితిలేదు.

(3) ఆరంభములో అపక్వాహారము దినునప్పుడు మన

ఎప్పుడు ఆకలిగానుంటే అప్పుడు తినవలెను.

(4) జిహ్వాచాపల్యముండదు. నరసముండదు.

శ్రీగోపాలరావుగారి నీసంతమైనటువంటియు, అత్యద్భుతమైనట్టియు నూతన సిద్ధాంతముల ననుసరించి రోగులే కాకుండ నితరులు కూడా అవలంబించిన చాలాసౌఖ్యముగాను ఆనందముగాను యుండునని అప్పటినుంచి నానమ్మకము. యాజ్ఞవల్క్యఋషివలెనే వీరు కూడ ఆయన శాఖీయులయినందుకు ప్రపంచమునకు నూతన మార్గములు, సిద్ధాంతములు చూపుచున్నారు. కొలదికాలములో బెక్కుప్రజలు వీరిమార్గముల నవలంబించి సిద్ధాంతముల గుర్తెరుగుదురు గాక. వీరిగ్రంథము ఈప్రపంచములో కొత్తశకమును సూచించుచున్నది. ఇది ప్రతిదేశములోని ఆర్థిక, మత! దైవిక, సమస్యల నన్నిటిని విడగొట్టును. కావున ప్రతిదేశీయులకు అత్యవసరము. వీరు నోబెల్ బహుమతికి నర్హులని ప్రతిదేశీయులు గ్రహింప వచ్చును ది 11-2-1929 హిందూపత్రికలో వెలువడిన పౌ 50,000 రేడియమ్ బహుమతి ప్రతివ్యాధికి మూలకారణము కనుగొను శోధనకు తోడ్పడుట నిమిత్తము ఏర్పరచినట్లు ప్రచురింపబడినది. ఈబహుమానము వీరి ప్రస్తుత అపక్వాహార సిద్ధాంతము

నట్టి రావలసియున్నది. రోగములకు మూలకారణమే కాక తన్నివారణోపాయము సహితము ఈగ్రంధములో సర్వజన ఆచరణీయముగాఁ జెప్పఁబడినది.

ఇట్లు.

గోపరాజు సూర్యనారాయణమూర్తి బి. ఏ, బి, ఇడి.

బోర్డుహైస్కూలు ఉపాధ్యాయుఁడు.

గుడివాడ

కృష్ణాజిల్లా

3—6—29

——

కీళ్ళనొప్పులు ఉబ్బు

——:o:——

నాకు వయస్సు 36 సంవత్సరములు నేను గత 7-8 సంవత్సరములనుంచి కీళ్ళనొప్పులు రక్తహీనతచే అలసట కియాపమ

కాళ్ళు నొప్పిన గుంటలు పడుటచే విస్తారముగా బాధపడి తెలు
గు ఇంగ్లీషు చికిత్సలు చేసిన కుదరనందున లుయికూనీగారి
జలచికిత్స చేయదలచి బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారిని
తొట్టి అడిగి తీసుకున్నాను. వారు అపక్వకాయధాన్యములు
అన్నమునకు బదులుగాను పప్పులకు బదులుగా ముడిపప్పు
ధాన్యములను కలిపి నానబెట్టుకొని నా నాలికకు రుచి కలుగు
లాగున పాళ్లు చేర్చుకొని జీర్ణము ననుసరించి హెచ్చించుచును
తగ్గించుచు కొబ్బరికోరు నేతికి బదులు హితవగునంతవరకు తిని
నారింజపండ్ల రసములో అరటిపండ్లు పిసికి పెరుగుకు బదులు
తిన్న కడుపు నిండుగా ఉండునని చెప్పిరి. మొదటలో పై ప్రకా
రము రెండుసారులు ఉదయం సాయంత్రం మధ్యమధ్య ఆకలియై
న పచ్చికూరలు గాని పండ్లుగాని ఒకటి రెండు తిని వేరుశెనగ
బాదం తిని నీరు త్రాగవలెనని చెప్పిరి. ఈప్రకారం చేసిన ఇంక
చికిత్సయే పనిలేదని చెప్పినారు. గాని నేను పై పత్యముతో పా
జలచికిత్స కూడా చేసినాను నాకు ఇప్పుడు నొప్పులు పైబా
లు పోయి నిమ్మళముగా నున్నది. ప్రస్తుతము ఒకపూట భో
జనము చేయుచున్నాను. నా భర్తగారు పిల్లలతోను కూడా
చేయుచున్నాను. రక్తము కొంతవరకు వృద్ధిపొందెను. ఈభోజ
నము వలన సెల్ఫు కంట్రోలు కూడా అలవడుట [illegible]

లాభము. అనవసరమైన దేహకష్టము, కాలవ్యాపన, కూడా అవసరములేదు. ఆవంటయందుపయోగించు కాలము దేశోపకారమైన పనులయందుపయోగించుటకు గాని, స్వవృద్ధి పొందుటకు గాని, ఇతరసత్ వినియోగ కార్యములయందు గడపవచ్చును. ఇట్టిఆహారమును భుజించుటచే ఇహపరములకు సాధనముగా కావచ్చుచున్నది. ఈగ్రంథకర్త చేయుపనికి భగవంతుడు తోడ్పడుగాక!

సి. వెంకటసుబ్బమ్మ.

అసిస్టెంటు

గవర్నమెంటు సెకండరీస్కూలు ఫర్ ఉమెన్

రాజమండ్రి.

మనోనిగ్రహము



సోదర సోదరీమణులారా!

నేను అయిదారు నెలలు పూర్తిగా వరిఅన్నము తిన

పోనీ యిప్పటికి ఆస్తిలోనే వుండి నేను వ్రాయబోవు సంగతి చాలాగొప్పదిగా నెంచి అందరూ ఆచరించవలెనని కుతూహలముతో వ్రాయుచుంటిని మనజర్మనుపండితులు బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలంగారి సిద్ధాంతానుసారం మనదేశమునందు అనేకులు యీపచ్చిఆహారం అవలంబించవలెనని నాకోర్కె నేను జబ్బువలన యీపచ్చిఆహారం తినుట మొదలిడ లేదుమితాహారం అలవాటుకొరకు ప్రారంభించియుంటిని, దానివల్ల ఇదివరకు వున్న చిన్నచిన్న రోగములు యీపచ్చిఆహారంవల్ల మాయమయి చాలా నాకు దేహారోగ్యము గలిగినది. ప్రపంచములో తిండిపోతుతనమువల్ల అనేకవిధమైన బాధలు కలుగుచున్నవి అన్నిబాధలలో హెచ్చుగాతిని బాధ పడువాని బాధయే నిజమయిన బాధ. నేను యీగింజల భోజనం మనస్సు స్వాధీనం కొరకు [illegible]కొరకుఅవలంబించియుంటిని. మన జీవితములో చిత్తస్థైర్యము ఉత్సాహము శరీరము యీగింజల భోజనమువల్ల పచ్చిఆహారంవల్ల మనకు కలుగును నమ్ముడు నాఅనుభవము వ్రాసియుంటిని. అందరకు అదేఅనుభవమని నమ్మెదను శ్రీకృష్ణభగవానుడు కూడ గీతలోమితముగా ఆహారం తినెడు వారికేయోగము సిద్ధించునని యీక్రింద శ్లోకమున చెప్పియున్నారు.

శ్లో. యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య.........

మితమైన యాహారంబు సంచారంబును గలవాడును కర్మలయందు మితమైన వ్యాపారము గలవాడును మితమైన నిద్రయు మెలకువయును గలవాడునగు ధ్యానాభ్యాసికియిదే భోజనము అని చెప్పియున్నారు. మితాహారమువంటిదే యీ గింజలభోజనం సాత్వికాహారం రాజసాహారం కాదు ఉష్ణకారం చేదు పులుపు దాహము కలుగజేయు పదార్థములు తినకూడదు యీపచ్చిఆహారములో అటువంటి దుర్గుణములు లేవు మనోబలము శరీరబలము కూడ కలుగును. నాఅనుభవము ముమ్మాటికి వ్రాయుచున్నాను నమ్ముడు అందరూ ఆచరించెదరని కోరుచున్నాను.

ఇట్లు

చల్లపల్లి సీతా దేవి.

జ్వరము-కడుపులో గాబర-వమనము.



నాకు సుమారు 60 సంవత్సరములు విభవ సంవత్సర దసరా నెలలో పైబాధలవల్ల శ్రమపడినాను మాకుటుంబ వైద్యులు శివరాజు రామారావుపంతులుగారు మందులు పనిచెయ్యవు పత్య ఆహారము (ప్రకృతిశాస్త్రీ [illegible]) గన సుందరగోపాలరావుగారిని అడిగి చాయమును చెప్పినందున పైవానిని అనగ గా గోధుమలు శెనగలు కాని పెసలు కాని పొట్టు తియ్యకుండా మఱియేవైన్న ధాన్యములు గాని మూడుయింటికి ఒక పాలు కలిపి నానబెట్టుకొని వాడ చేసి పచ్చికూరగాయలు నారింజపండ్లు నిమ్మకాయలు అరటిపండ్లు నాకు కావలసినన్ని నుట్టికికొబ్బరికోరుతో ఆకలైన ప్రతిసారి తినమని చెప్పియున్నారు ఆప్రకారము చాయగా నాకు నాలుగురోజులలో జ్వరము వమనములు గాబరా తగ్గిపోయినవి నెలరోజులలో బలము వచ్చినది నేను యిప్పటికిని ఆహారములోనే నుండి మామూలు పనులు మామూలుగా చేసుకొనుచున్నాను నాకు పండ్లు లేనందున పై వస్తువులను చితకకొట్టుకొని ముద్దగా చేసి తినుచున్నాను.

పై సంగతులు మహాత్మ గాంధీగారు నన్ను బంగారు రాఘవయ్యగారి మేడలో అడగగా వారితో చెప్పినాను వారు నాపలువరుసను కూడా పరీక్షించి ఈఆహారమును వదల వద్దని సలహా చెప్పియున్నారు. కుమ్మరకుంట్ల రత్తమ్మ.

ది 6—6—29

రేచీకటి

రాత్రిలు కనపడుట కష్టము

నా వయస్సు 22 సం॥ లు నాకు యీజబ్బు చిన్నప్పట నుంచియు క్రమక్రమముగా వృద్ధిఅవుచున్నది. యిందువిషయ మైఅనేక ఇంగ్లీషు చికిత్సలు చేసినప్పటికి కుదరనందున రెండు సం॥లక్రిందట సుందరగోపాలరావుపంతులుగారిసలహామీాదయు యీాకూనీగారి జలచికిత్స చేయ ప్రారంభించినాను. మొదట చప్పిడిఅన్నము తింటూ పండ్లఆహారము మీాద యీాతొట్టిస్నాన ము రోజుకు రెండుపర్యాయములు చేస్తున్నాను. యీాలాగు చేయుచుండగా పూర్వము నాకువచ్చిన జబ్బులు, అనగ జ్వర ము, తలనొప్పి, శరీరమంతయుతిమ్మిరి మొదలగుజబ్బులు యిప్పు డు మచ్చలుబయలు పడినవి. వీటినే క్రైసిసు అందురు. యీాలా గున్న స్నానము ప్రారంభించిన 6 నెలలువరకు బాధపడినాను శరీరములోనున్న కుళ్లురక్తమంతయు పోయి కొత్తరక్తము పట్టినది. శరీరము అంతయు కురుపులువేసివాటిద్వారా కుళ్లురక్త ము పోయినది. 6 నెలలు అయిన తరువాత నాశరీరము ఆరో

గ్యముగాను చాలా కులాసాగావున్నది. దీనితోపాటు సూర్య నమస్కారములుచేసిన చాలా ఆరోగ్యముగా వుండును 3 నెలలనుంచి నాశరీరముమీద ఎర్రటి మచ్చలువలె లేచినవి. యీ స్నానముచేయుట వల్ల మచ్చలువేసినవి చేయవద్దని చాలామంది పెద్దలు అన్నారుగాని నేను వారిమాట లెక్కచేయకమనస్సు కంట్రోలు చేసుకొని ఆలాగునే స్నానముచేయుచు పథ్యముచేయుచున్నాను. నెలరోజులకె మచ్చలు రంగు మారిశరీరములో కలియుచున్నవి యిప్పుడు ఆరోగ్యముగానేవున్నది. కాని మనము తొందరపడి మానివేయ కూడదు యీమార్గము నాకు చూపించి నాశరీరము బాగుచేసిన యీసుందర గోపాలరావు పంతులుగారికి అనేకవందనములు సమర్పించుచున్నాను. యిటువంటి దేశోపకారమైన పనులుచేయు యీగ్రంధకర్తకు భగవంతుడు తోడ్పడుగాక అని నేను ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు

జె. బంగారరావు

స్టూడెంటు, పిఠాపురం.

నా, ఆఫ్, జె, వి, సుబ్బారావు

హెడ్మాష్టరు

గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూలు వరు మాష్టర్సు

రాజమండ్రి

పచ్చకామిర్లు

నాకు రెండు సంవత్సరముల క్రిందట పచ్చకామిర్లు వచ్చి శరీరమంతయు పసుపురంగువలె అయినది. నాలుక, మొదలగు శరీరమంతయు అదేప్రకారముగా అయినది. అందులకు మా వాండ్లు కొన్నిదినములు ఔషధముల నిప్పించిచాలా కష్టపడినారు. అందువలన నేమియు లాభము కనిపించలేదు. ఆ ఔషధముల యందు నాకు నమ్మికలేక, నేను పట్టుపట్టి ఈజల వైద్యము అపక్వాహారముతో ప్రారంభించితిని, వారము పదిదినములు జరిగినతోడనే నాకు సులువు కనిపించినది ఈఅపక్వాహారము వలన నేనాజబ్బు అంతయు కుదిరి రెండుమాసములు అయ్యేవరకు ఆరోగ్యవంతురాల నయితిని. నాళం సుశీల

12—6—1229 రాజమహేంద్రవరము

పండితాభిప్రాయము

కవిరాజు శ్రీపాద కృష్ణమూర్తిశాస్త్రిగారు వ్రాసినవి

అపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము.

సీ. బొల్లాప్రగడ వంశభూషణంబై నశ్రీ
సుందర గోపాలసూరివరుడు
రచియించె దీని శాస్త్రప్రకారాను సం
ధానముగాఁ గొత్తదారి ద్రొక్కి
స్వానుభవమ్మును చర్చించి శాస్త్రము
ననుసరించి విధానమతికోయిల్లు

నూత్నసూత్రింబది యత్నంబునం జేసి
వేసె భూమికి గల్పవృక్షమట్లు

ఆ. దీని నాశ్రయించి మానవుడు మెలంగ
నేని బలముసుఖము మేనికలర
దానబుద్ధి పొదల ధనలాభమును బొంది
యమరుడట్లు దనరునను చుం దోచు.

సీ. ఆహారనియమమే యాయువుం బోషించు
నాహారమే చంపు నఖిలజనుల
ఆహారమునం జేసి యమరులైరిది వ్యాక
సులురోగములనెల్లం దొలంగద్రోచి
యాహారమే రోగమూహింప నాహార
మాయమృతంబను నాఖ్యగాంచె
నట్టి యాహారమే యరసి భుజింపగ
వలెనని యీగ్రంథమెలమిం దెలుపు

తే. వంట యక్కరలేదని వంటవలన
జెడుగులగునని చెప్పుచు జెట్లపండ్లు
కాయ ధాన్యాదులుం దిన నాయువధిక
మగును రోగాదులనడంచు ననుచుం జెప్పు.

శా. ఆదిన్ భూజను లెల్లవారలు నపక్వాహారమే [illegible]
మోదంబందుచునుండిరంచు మనుడిపెంపుంగాంచిరంచుం బ్రమా
ణాదుల్ సూపుచు క్రొత్తమార్గమున దేహాధార శాస్త్రంబు సం
పాదించెన్ రవిసుప్రసాదమున గోపాలుండు శ్రీపాలుడై.

శ్రీపాద కృష్ణమూర్తి శాస్త్రి

తప్పొప్పులపట్టిక

పుట	తప్పు	పంక్తి		ఒప్పు
	(ప్రార్థన శ్లోకములలో)			
1	యూావల్క్య	1		యాజ్ఞవల్క్య
"	విద్యారభం	5	"	విద్యారంభం
"	సర్వ	14	"	సర్వం
"	స్వ	18	"	స్వ
2	త్వ	2	"	త్వ
5	వ్రాయుటలో	1		వ్రాయుటలోముఖ్యోద్దేశము
"	ఆచరణ	14		ఆచరణవల్ల
6	శుభదివసమ్ము	3		శుభదివసమునకు
"	ఆచరించుటతో	13		ఆచరించుటలో
7	ఆచరణవలస	1		ఆచరణవలన [illegible]
	(విషయసూచికలో)			
2	విమస్తు	10		లిమస్తు
"	లిమస్తు	12		విమస్తు
5	నాకరిత	11		నాగరికత
	(ప్రథమాధ్యాయములో)			
1	భుజంచుచు	3		భుజించుచు
2	యూడువార్రై	17		యుండువారై

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
3	మము	5	వ్యయమగునని
6	చున్నదిఁ	17	చున్నది
7	చుట్టు	12	చట్టు
8	వెళ్ళ	5	వెళ్ళ
"	రెండిండింతలు	4	రెండింతలు
9	అణిమాణిసిద్ధులు	8	అణిమాదిసిద్ధులు
"	ఈశ్వరోద్దేశ	14	ఈశ్వరోద్దేశ
"	జిహ్వేంద్రిమే	16	జిహ్వేంద్రియమే
10	అసౌఖ్యము	15	అసౌఖ్యము
"	మానవకోటి	18	మానవకోటి
15	యందలిమంట	6	యందట్టుకొని
"	వ్యసనములు	15	వ్యసనములు
16	ఆయుర్దాయమును	16	ఆయుర్దాయము
17	మనుష్యుడు	19	మనుష్యుని
18	ములలో	2	ములు
"	పోఫులలో	"	పోఫులు
"............		3	చముగులు
"............		21	[illegible]

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
20	డుచున్నది	16	పడుచున్నది
22	ఆహారయు	,,	ఆహారము
23	రంధ్రములగల	5	రంధ్రములుగల
24	స్వచ్ఛ	21	స్వచ్ఛ
29	పదార్థములు	14	పదార్థముల
,,	మానవుడు	17	మానవునకు
,,	బాధలే	21	బాధలేక
30	పోషణము	13	పోషణమునకు
31	ఆనంద	16	ఆహార
32	ఆవిరో	,,	ఆవిరితో
83	మొత్తలు	1	మొక్కలు
39	కూనేగాను	,,	కూనేగారు
44	మనజాతి	5	మానవజాతి
47	చున్నారు	16	చున్నాడు
49	సూదికంటు	11	సూదంటు
56	వస్తువ	16	సత్తువ
57	అనేకమంది	18	అనేక
"	డికి	20	నికి
58	పెంచువానికి	19	పెంచుచు
59	తృప్తి	9	తృప్తితో

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
,,	చాయ	10	చేయ
60	ప్రభావ	21	స్వభావ
61	నావిధాన	12	మావిధాన
,,	మగుచున్నది	21	పడుచున్నాము
62	కడుపునింపును	8	కలుగజేసికడుపునిండును
,,	యాశ్వాస	6	యాధ్యాయ
63	మనజనకు	4	మనుజునకు
64	హారము	4	హారముతో
,,	నావంటి	,,	మావంటి
67	క్రమమ	3	క్రమ
85	ములనే	10	మునందే
86	పాటూరి	14	సాటూరి
91	నీటిలో	13	......
,,	పర్యాయము	17	పర్యాయముకు
92	వ్యాయామ	1	నేత్ర, వ్యాయామ
97	6 చున్నది		చున్నవి
,,	స్తన్యమునం	21	స్తన్యములం
104	విచారము	5	ప్రచారము

గాంధి మహాత్మునిచే వ్రాయబడి 1929 జూన్
13 వ తేదీని వెలువడిన ఎంగుయిండియాలో
ప్రకటింపఁబడిన వ్యాసమునకు

17—6—29 తేదీ ఆంధ్ర పత్రిక అనువాదము

ఆహారవిషయమున నేను పిచ్చినమ్మకములను గలవాడ నని నాకిదివరకే పేరు వచ్చినది. నే నెచటికి వెళ్లినను నావలెనే పిచ్చి నమ్మకములు కలవారి నందరిని ఆకర్షించు చుందును. ఆంధ్ర దేశములో నిట్టివారు చాలమంది కలరు. వారు తరుచుగా సబర్మతీ ఆశ్రమమునకు వచ్చుచుందురుగాన నే నిటీవల ఆంధ్ర దేశమునందు సంచారముచేసినపు డిట్టివారిని పెక్కుమందిని చూచుట తటస్థించినది. వారిలో నే నొకరినిగూర్చి మాత్రమే యీవ్యాసమున ప్రస్తావించ దలచితిని. ఆహార సంస్కరణము నం దతనికి గల దృఢ విశ్వాసమువలన నతడు ప్రశంసనీయు డని నేను గ్రహింపగలిగితిని. నేను 20 ఏండ్ల వయసున లండను నగరమున బారిష్టరు పరీక్షకు చదువుచున్నపుడు యేపద్ధతిని కొంతకాల మనుసరించి అసమగ్రముముగా వదలివేసితినో అట్టి ఆహారపద్ధతి నిపు డితని ప్రోత్సాహము వలన నేను మరల ప్రారంభించితిని. అతని దృఢవిశ్వాసమే నన్నటుల నిర్బంధించినది.

శ్రీయుత బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు

(ప్రకృతి చికిత్సాపరిజ్ఞాత, రాజమహేంద్రవరము)

విశాఖపట్టణమునందొక సర్వేసూపరింటెండెంటు మొదట అపక్వాహారమును గూర్చి నాకెఱిగించెను. ఆసూపరింటెండెంటు అపక్వాహారమును తినుచుండెను. శ్రీయుత గోపాలరావుగారు రాజమహేంద్రవరమునందొక ప్రకృతి చికిత్సాలయము నేర్పరచి తన సర్వకాలమును దానికొఱకే వినియోగ పరచుచున్నారు.

గోపాలరావుగారికిని, మహాత్మునకును జరిగిన సంభాషణ

గో-కటిస్నానములు మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సలుగూడ చాలవరకు మంచివేగాని అవికూడ అసమంజసములే. వ్యాధులును పూర్తిగా నిర్మూలించవలెననిన ఆహారమును పచనము చేయుటకు పొయిలు కట్టెలు నిప్పులు మున్నగువానిని పూర్తిగా పరిత్యజింపవలెను. జంతువులెటుల అపక్వపదార్థములను తినునో మనముగూడ నటులే వానిని తినవలెను."

మ—అటులైన నేనుకూడ అపక్వపదార్థములను తినుమని మీరు సలహా నిచ్చెదరా?

గో—నిశ్చయముగా. దాని కేమిసంశయము? చిరకాలమునుండి అజీర్ణవ్యాధివలన బాధపడుచున్న వృద్ధులగు స్త్రీలకును పురుషులకునుగూడ మొక్కలు మొలచిన గింజలు మున్నగువానిని సమభాగములుగా ఆహారముగా నియమించి వారి

యజీర్ణ వ్యాధులను నేను పూర్తిగా కుదిర్చితిని."

మ—కాని దీనికి పరీక్షావస్థకొరత యుండితీరవలెను"

గో—"అట్టి దెంతమాత్రమును లేదు. గంజిగలపదార్థములును మాంసకృత్పదార్థములును యితరపదార్థములును గూడ యెవరికైనను యెప్పుడైనను వుడికించి, తినినప్పుడుకంటె వుడికించకుండ తినినప్పుడే కడుశీఘ్రముగా జీర్ణమగును. మీరీరీతిగా తిని చూచినచో దానిలాభము మీకే తెలియగలదు."

మ—మీరిందులకు పూచీపడెదరా? దీనివలన నాఅంత్యక్రియలు ఆంధ్ర దేశమునందె జరుగుట తటస్థించినచో నాశరీరముతో పాటు మీశరీరమునుగూడ ఆంధ్ర దేశీయు లొకచితిమీద నే దహనము చేసెదరు."

గో—"నే నిందులకు పూచీపడెదను."

మ—"అటులైన మొక్కలు మొలిచిన గోధుమలను పంపుడు. నేటనుండియే నేను ప్రారంభించెదను." అని నేనంటిని.

ఆరీతిగా గోపాలరావుగారు మొక్కలు మొలిచిన గోధుమలను పంపిరి. అతడు వానిని నాకొరకు పంపెనని నాభార్యకు తెలియనందున వాని నామె వలంటీరులకిచ్చినది. వారు వానిని నమలివేసిరి. కావున ఆమరునాడు అనగా మేనెల 9వ తేదీని (9-5-29) నే నాపద్ధతిని ప్రారంభించితిని. తదాదిగా నే నపక్వాహారమునే తినుచుంటిని. దీనిని ప్రారంభించి యిప్పటికి (9-6-29) నెల రోజులైనది.

ఈ ఆహారమును తినుటవలన నాకెట్టినష్టమును కల

లేదు. మొదట 5 పౌనులు తూకములో తగ్గెను గాని నాశక్తి యేమియును క్షీణింపలేదు. జూనునెల మొదటితేదీనుండి మరల తూకము హెచ్చున్న సూచనలుకూడ కనబడుచున్నవి.

నేనిపుడు తినుచున్న పదార్థములు

8 తులములు మొక్కలు మొలచిన గోధుములు

8 తులములు బాదంపప్పు (స్వీటు, ఆల్మండ్సు) నూరినముద్ద.
8 తులములు లేతఆకులు నూరినముద్ద. 6 పులుపునిమ్మపళ్లు
2 అవున్సులు తేనె వారమునకు రెండు మూడుసారులు లేక రోజువిడిచిరోజు గోధుములకు బదులుగా మొక్కలు మొలచిన పప్పుగింజల (గ్రాముసు) తినుచుందును.

1. పెసలు, మినుములు, కందులు, శనగలు, వులవలు, బొబ్బరులు, అనుములు, మున్నగునవి పప్పుగింజలు (గ్రామ్సు)

2. బియ్యము-గోధుములు-చోళ్లు-జొన్నలు మున్నగునవి ధాన్యములు (గ్రెయిన్సు)

గోధుములను మాని పప్పుగింజలను తినినపుడు బాదంపప్పు ముద్దకుబదులుగా కొబ్బరిపాలనుత్రాగెదను. ఉదయమున 11 గంటల కొకసారియును సాయంకాలము $6\frac{1}{4}$ గంటల కొకసారియును రోజుకు రెండుసారులుమాత్రమే భుజించెదను. నీళ్లనుమాత్రము నేను మరిగించియే త్రాగుచున్నాను. దానిలో నిమ్మపండురసముసు, తేనెను వేసి వుదయమున నొకసారియును మరల మధ్యాహ్న మొకసారియును రోజుకు రెండుసారులు మాత్రమే నీళ్ళు త్రాగెదను,

మొక్కలు మొలచు ప్రక్రియ.

పప్పుగింజలన్నియు, గోధుములుగూడ 36 గంటలలో మొక్కలు మొలచును. ధాన్యములను 24 గంటలసేపు నీళ్ళలో నానవేసి పిమ్మట నీళ్లువంచివేయవలెను. గతరాత్రి ధాన్యములను నీళ్ళలో నానవేసి మరునాడు సాయంత్రము వరకును నీళ్ళలోనుంచి అప్పుడు ఆనీళ్లు వంచివేయవలెను. పిమ్మట నొక ఖద్దరుగుడ్డను తడిపి ఆగింజలను దానిమీదపరచి ఆ రాత్రియంతయు నుంచవలెను. తెల్లవారుసరికి వానికి మొక్కలు వచ్చును. నోటిలోపళ్లును దంతములను బాగుగానున్న ఆగింజలనే నమలవచ్చును. లేనిచో వానిని నూరి ముద్దచేసి తినవచ్చును.

కొబ్బరిపాలను తీయుపద్ధతి.

ఒక కొబ్బరికాయలోనందు కొబ్బరిలో నాలుగవ భాగమును సన్నముగా తురిమి ఒకడళసరి ఖద్దరుగుడ్డలో వేసి పిండినచో కొబ్బరిపాలు వచ్చును.

ఈవిషయమున నాకు సలహాల నియ్యగోరు సంస్కర్తల కీ విషయములు చాలును. ఇంతకంటె హెచ్చుగా వివరములను వ్రాయనవసరము లేదు. ఇదివరకు పెక్కుసంవత్సరములు నేను అపక్వపదార్థములను గూడ తినుచునే యుంటినిగాని యెప్పుడును విడువకుండ 15 రోజులకంటె హెచ్చుగా అపక్వములగు ధాన్యములను పప్పులను తినియుండలేదు. కావున వీ

విషయమునం దనుభవముగలవారు తమ అనుభవములను నాకు తెలుపగోరెదను.

ఇది చాల ముఖ్యవిషయము గాన నాచే చేయబడిన నా ప్రయత్నము యొక్క వివరములను వ్యాసరూపముగా వ్రాసితిని. ఇది సఫలమైనచో చాలమంది స్త్రీలును పురుషులును గూడ తమ ఆహారపద్ధతిలో అద్భుతములగు మార్పులు చేయ గలుగుదురు. ప్రస్తుతమున్న వంటపద్ధతులవలన వ్యాధులు గలుగుచున్నవేగాని సౌఖ్యమేమియును గలుగుట లేదు. ఇది సఫలమైనచో స్త్రీలకీవంట బాధ పూర్తిగా తొలగిపోవును. ఆరోగ్యవిషయముయొక్క విలువ అపారము. మరే ఆర్థికలాభమును గూడ దీనికి సాటికాదు. ఈపద్ధతి నవలంబించిన సమయము గూడ చాల తగ్గిపోవుననుట చెప్పనక్కరలేదు. కావున ఆహార సంస్కరణము నామోదించు వ్యక్తులును సంఘములును గూడ యీ విషయమున సానుభూతితో తోడ్పడ గోరెదను.

ఈ విషయమున గోపాలరావుగారికి గల దృఢవిశ్వాసము నాకింకను కలుగలేదు. నేనిందులో గ్రహించినదానిని గూడ నేనిప్పుడు చెప్పజాలను. నేను చాల జాగ్రత్తతో దీనిని పరీక్షించుచున్నాను. ఇతరుల అనుభవములను పరిశీలించి నా అనుభవముతో పోల్చుకొనుటకే నేనీ విషయములను యిప్పుడు ప్రకటించితిని గాన నెవరును అంధప్రాయముగా దీని ననుసరింప గూడదు" అని మహాత్ముడు వ్రాసెను.

పీఠిక:—

మహాత్మాగారి కాహార సమస్యాశోధనవిషయమైన చిరకాలానుభవము, కృషి, వారి దేహమునందలి భీతిలేమి అభిమానరాహిత్యమే వారిని యిట్టి నూతనసూత్రపరీక్షకు ప్రోత్సహించి నిలిపినవి. ఇతరులను శరీరమున కేమినష్టము కలుగునోయను భీతిచే నూతనయపక్వాహారసూత్రమును నిరసించి యవలంబింపరు. అవలంబించిన మహాత్మాగారికి మంచిఫలితము గలిగియున్నది. అనుమానమనే యనుభూతమును పారదోలినగాని పూర్తియగు లాభములు కలుగవు. గ్రంథములో చెప్పబడియుండు విధమున యాహార మవలంబించిన శరీరము శుష్కించుట బరువు తగ్గుటయుండదు.

కేవలము అపక్వాహారమును యేవిధమైన పక్వాహారముతోనూ మిశ్రమముచేయక భుజించినచో సర్వక్షేమములే గాని నష్టములు కలుగజాలవు.

ఈగ్రంథము చివరను ప్రచురింపబడిన వివిధజనుల అపక్వాహారభక్షణానుభవము యీనూతన సిద్ధాంతముయొక్క నిజమును, ఉపయోగములు ధృవపరచుచున్నవి.

గ్రంథకర్త.

బ్రహ్మశ్రీ కొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారుత్తమ బ్రాహ్మణ వంశమున జన్మించి లోకహితమునకై పాటుపడెడి మహనీయులలో నొకరు. ఇహపరసుఖముల కత్యవసర కర్మసాధనమైన దేహబలమును ఆరోగ్యమును మానవులకెట్లు లభించునని

వీరెల్లప్పుడు నాలోచించు చుందురు. వీరి యపక్వాశా
ద్వైతసిద్ధాంతము క్రొత్తదగుటచే వింతగఁదోచినను
చేఁ గొనియాడఁబడిన సాత్వికాహారమునకుఁ దీసిపోవ
వన్నె దెచ్చునని నానమ్మకము. వీరి సహవాస బలముచే
యాహారమునందలి గుణము గ్రహింప వేడుకకలిగి
ము దానిని సేవించితిని. ఆరోగ్యమును బలమును సం
గోరువారికిదియే యుక్తమైన యాహారమని యనుభవ
జెప్పఁగలను. అసాధ్యరోగపీడితులు కొందరీ విధాన
రోగవిముక్తులై సుఖించుటయు నే నెఱుంగుదును.

శ్లో. బొల్లాప్రగడ సద్వంశ।
మార్కిణేన మహాత్మనా।
రచితో గ్రంథ రాజోయ।
మాస్తామా చంద్ర తారకం।

ఇట్లు సుజనవిధేయుఁడును రాజమహేంద్రవరము
బోధనాభ్యసన పాఠశాలలోని తెలుఁగు పండితుఁడును,
ఆంగ్ల గీర్వాణాద్యష్ట భాషావిశారదుఁడును, ధార్మిక
కధ్యక్షుఁడును ధన్వంతరీ సమాజమున కుపాధ్యక్షుఁడును
డితోపాధ్యాయ పరిషత్తునకు మండలకార్యదర్శియును,
దూసమాజ వ్యాయామశాలలో కార్యనిర్వాహకుఁడును,
రత్నమంత్రజ్యోతిష వేదాంత శాస్త్రజ్ఞుఁడును అగు:—

అయిలావఝల వెంకటశా

రాజన్ ప్రెస్, రాజమండ్రి—1929.